



## Omlet z warzywami i kozim serem

★★★★★ (44)

15 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**375 kcal** / 1 porcję (342 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>109.77 kcal</b> 5.49%	Białko <b>6.07 g</b> 12.14%	Węglowod. <b>6.33 g</b> 2.34%	Tłuszcze <b>7.63 g</b> 10.9%	Błonnik <b>1.95 g</b> 7.8%	<b>GDA</b> <b>5.49 %</b>
---	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Szparagi - 120g (½ garści)
- Szpinak młody - 25g (garść)
- Pomidor suszony w oleju - 60g (3 plastry)
- Ser kozi pleśniowy - 10g (plaster)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Szparagi umyj, ułam zdrewniałe końce, a następnie pokrój. Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Szpinak dokładnie umyj i osusz.

**KROK 2:** Rozbij jajka, dopraw solą, pieprzem i roztrzep. Ser kozi pokrój w drobną kostkę, a suszone pomidory w paski.

**KROK 3:** Na patelni wlej olej i rozgrzej go. Następnie dodaj cebulkę i smaż do momentu jej zeszklenia. Wsyp pokrojone szparagi, szpinak oraz suszone pomidory i smaż przez ok. 8 minut.

**KROK 4:** Na patelni wylej jajka i dodaj ser kozi. Danie przykryj i smaż na małym ogniu do momentu aż wierzchnia część omleta się zetnie.

*Smacznego!*

