



Omlet z pieczarkami

★★★★★ (16)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

205 kcal / 1 porcję (170 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

120.65 kcal

6.03%



Białko

8.16 g

16.32%



Węglowod.

1.79 g

0.66%



Tłuszcze

9.38 g

13.4%



Błonnik

0.67 g

2.68%

GDA

6.03 %



Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Pieczarki - 40g (2 sztuki)
- Cebula - 20g (1/4 sztuki)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 10g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pieczarki dokładnie umyj i pokrój w plasterki. Podsmaż na patelni, bez dodatku tłuszczu, na minimalnym ogniu (niech puszczą wodę). Jak się skurczą dodaj margarynę i cebulę, zeszklij ją.

KROK 2: Jajka roztrzep z odrobiną soli i pieprzu, wlej na patelnię. Omlet smaź z dwóch stron, aż jajka się zetną.

*Podawaj z pieczywem razowym i świeżymi warzywami.

Smacznego!

