



Omlet z kwiatami cukinii

★★★★★ (3)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

192 kcal / 1 porcję (190 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

100.97 kcal

5.05%



Białko

6.59 g

13.18%



Węglowod.

2.92 g

1.08%



Tłuszcze

7.41 g

10.59%



Błonnik

0.75 g

3%

GDA

5.05 %



Składniki

- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 30g (1/3 sztuki)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 30g (1/4 szklanki)
- Parmezan tarty - 8g (łyżka stołowa)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Pomidor koktajlowy - 80g (4 sztuki)
- Kwiaty cukinii - 60g
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Na patelni rozgrzej olej rzepakowy i zeszklij na nim poszatowaną potówkę cebuli i czosnku.

KROK 2: W osobnej misce zmieszaj energicznie jaja, mleko, parmezan, szczyptę soli i pieprzu. Wylej masę na patelnię, dorzuć pomidorki, a na wierzchu ułóż kwiaty cukinii.

KROK 3: Smaż całość na małym ogniu powoli, lekko podważając omlet do momentu, aż jajka będą dobrze ścięte. Przełóż delikatnie na talerz.

Smacznego!

