



## Omlet ze szczypiorkiem i pomidorem

★★★★★ (27)

10 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**241 kcal** / 1 porcję (273 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>88.44 kcal</b> 4.42%	Białko <b>5.39 g</b> 10.78%	Węglowod. <b>3.19 g</b> 1.18%	Tłuszcze <b>6.48 g</b> 9.26%	Błonnik <b>0.87 g</b> 3.48%	<b>GDA</b> <b>4.42 %</b>
--	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Pomidor - 130g
- Szczypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Cebula - 20g (1/4 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 7.5g (2/3 łyżki stołowej)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Szczypiorek posiekaj. Jajko roztrzep z odrobiną soli i pieprzu, dosyp szczypiorek.

**KROK 2:** Pomidora obierz ze skórki i pokrój w kostkę. Czosnek przeciśnij przez praskę, cebulę drobno posiekaj.

**KROK 3:** Na patelni rozgrzej olej, dodaj cebulę i zeszklij ją. Dorzuć czosnek i chwilę podsmaż. Dodaj pokrojonego pomidora i duś około 5 minut, aż zgęstnieje. Dolej jajka i smaż omlet z dwóch stron aż się zetnie.

Podawaj z warzywami i pieczywem.

Smacznego!

