



Omlet bananowo-waniliowy

★★★★★ (45)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

332 kcal / 1 porcję (275 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
120.71 kcal	5.48 g	14.33 g	5.00 g	0.93 g	6.04 %
6.04%	10.96%	5.31%	7.14%	3.72%	



Składniki

- Banan - 150g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Aromat waniliowy - 2g (½ łyżeczki)
- Serek homogenizowany waniliowy - 20g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 3g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banan obierz i 1/4 pokrój w plasterki, resztę zmiksuj z jajkami i aromatem waniliowym.

KROK 2: Na rozgrzaną patelnię wlej masę bananową i smaż omlet aż się zetnie.

KROK 3: Omlet przełóż na talerz, udekoruj łyżką sera homogenizowanego i pokrojonym bananem.

Smacznego!

