



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 %
---	-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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
- Szcypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Na patelni rozgrzej olej rzepakowy i zeszklij na nim poszatkowaną połówkę 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!

