



Owsiany omlet z tuńczykiem

★★★★★ (10)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

364 kcal / 1 porcję (249 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 146.33 kcal 7.32%	Białko 16.16 g 32.32%	Węglowod. 4.66 g 1.73%	Tłuszcze 7.00 g 10%	Błonnik 1.51 g 6.04%	GDA 7.32 %
--------------------------------------	-----------------------------	------------------------------	---------------------------	----------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Tuńczyk w sosie własnym - 90g (3 łyżki stołowe)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)
- Rzodkiewka - 15g (sztuka)
- Ser twarogowy chudy - 60g (3 łyżki stołowe)
- Otręby owsiane - 14g (2 łyżki stołowe)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 1.5g (½ łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jajko ubij na puszystą, żółtawą masę, dodaj otręby i twaróg. Całość zmiksuj, a następnie pozostw na 3-4 minuty do wchłonięcia.

KROK 2: Tuńczyka połącz z posiekanym szczypiorkiem, rzodkiewką i przypraw pieprzem oraz ziołami prowansalskimi.

KROK 3: Natłuszc patelnię ręcznikiem papierowym zanurzonym w oleju. Nagrzej ją, a następnie wylej masę jajeczną. Smaż z jednej strony parę minut do momentu zestalenia się masy. Następnie przełóż na drugą stronę a na wierzch wyłóż tuńczyka. Podsmaż jeszcze chwilę, omet zawiń i zagrzej rybę.

Smacznego!

