



## Lekki omlet jaglany z jabłkiem i jogurtem

★★★★★(1)



15 minut



1 osoba



łatwy

## Wartości odżywcze

386 kcal / 1 porcję (356 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

108.64 kcal

5.43%



Białko

5.18 g

10.36%



Węglowod.

12.00 g

4.44%



Tłuszcze

4.89 g

6.99%



Błonnik

1.02 g

4.08%

GDA

5.43 %



## Składniki

- Kasza jaglana sucha - 20g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Jabłko - 150g



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę jaglaną upraż na suchej patelni, a następnie zmiel na mąkę.

**KROK 2:** Jajka rozmieszaj w misce, dodaj cukier, sól i mąkę. Na patelni rozgrzej olej, wylej masę jajeczną i smaż na małym ogniu kilka minut z obu stron.

**KROK 3:** Gotowy omlet przełóż na talerz, podawaj z częściami jabłka i jogurtem.

