



## Omlet ze szczypiorkiem

★★★★★ (12)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**115 kcal** / 1 porcję (60 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>191.92 kcal</b> 9.6%	🍗 Białko <b>10.77 g</b> 21.54%	📦 Węglowod. <b>0.83 g</b> 0.31%	🍷 Tłuszcze <b>16.48 g</b> 23.54%	🌾 Błonnik <b>0.22 g</b> 0.88%	<b>GDA</b> <b>9.6%</b>
--	--------------------------------------	---------------------------------------	--	-------------------------------------	---------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

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

**KROK 2:** Na patelni rozgrzej olej, wlej jajko ze szczypiorkiem i smaż z obydwu stron, aż do ścięcia się jajka.

\*Podawaj z warzywami i pieczywem razowym.

Smacznego!

