



## Omlet ze szczypiorkiem

★★★★★ (12)

5 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**115 kcal** / 1 porcję (60 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                                    |                                     |                                      |                                   |                           |
|--|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| Kaloryczność<br><b>191.92 kcal</b><br>9.6% | Białko<br><b>10.77 g</b><br>21.54% | Węglowod.<br><b>0.83 g</b><br>0.31% | Tłuszcze<br><b>16.48 g</b><br>23.54% | Błonnik<br><b>0.22 g</b><br>0.88% | <b>GDA</b><br><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!

