



## Omlet z pieczarkami

★★★★★ (16)

10 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**205 kcal** / 1 porcję (170 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>120.65 kcal</b> 6.03%	Białko <b>8.16 g</b> 16.32%	Węglowod. <b>1.79 g</b> 0.66%	Tłuszcze <b>9.38 g</b> 13.4%	Błonnik <b>0.67 g</b> 2.68%	<b>GDA</b> <b>6.03 %</b>
---------------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Pieczarki - 40g (2 sztuki)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 10g (2 łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pieczarki dokładnie umyj i pokrój w plasterki. Podsmaż na patelni, bez dodatku tłuszczu, na minimalnym ogniu (niech puszczą wodę). Jak się skurczą dodaj margarynę i cebulę, zeszklij ją.

**KROK 2:** Jajka roztrzep z odrobiną soli i pieprzu, wlej na patelnię. Omlet smaź z dwóch stron, aż jajka się zetną.

\*Podawaj z pieczywem razowym i świeżymi warzywami.

Smacznego!

