Omlet naturalny z tofu i suszonymi pomidorami

(8)

15 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

313 kcal / 1 porcję (162 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
193.18 kcal	**11.22 g**	**9.66 g**	**9.63 g**	**0.16 g**	**9.66 %**
9.66%	22.44%	3.58%	13.76%	0.64%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Serek naturalny tofu - 50g
- Pomidor suszony - 56g (8 sztuk)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jaja wybij i roztrzep w misce. Dodaj pokrojony serek tofu oraz uprzednio namoczone i posiekane drobno suszone pomidory.

KROK 2: Na patelni rozgrzej olej rzepakowy. Wlej masę jajeczną. Smaż do momentu, aż spód będzie rumiany.

KROK 3: Przypraw w trakcie smażenia.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję