



Omlet bananowo-waniliowy

★★★★★ (45)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

332 kcal / 1 porcję (275 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

120.71 kcal

6.04%



Białko

5.48 g

10.96%



Węglowod.

14.33 g

5.31%



Tłuszcze

5.00 g

7.14%



Błonnik

0.93 g

3.72%

GDA

6.04 %



Składniki

- Banan - 150g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Aromat waniliowy - 2g (½ łyżeczki)
- Serek homogenizowany waniliowy - 20g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 3g (⅓ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banan obierz i 1/4 pokrój w plasterki, resztę zmiksuj z jajkami i aromatem waniliowym.

KROK 2: Na rozgrzaną patelnię wlej masę bananową i smaż omlet aż się zetnie.

KROK 3: Omlet przełóż na talerz, udekoruj łyżką sera homogenizowanego i pokrojonym bananem.

Smacznego!

