



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

193.18 kcal

9.66%



Białko

11.22 g

22.44%



Węglowod.

9.66 g

3.58%



Tłuszcze

9.63 g

13.76%



Błonnik

0.16 g

0.64%

GDA

9.66 %



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 roztrep 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!

