



Omlet ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i fetą

★★★★★(2)



15 minut



1 osoba

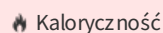


łatwy

Wartości odżywcze

775 kcal / 1 porcję (219 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

353.95 kcal

17.7%



Białko

19.86 g

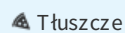
39.72%



Węglowod.

16.18 g

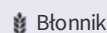
5.99%



Tłuszcze

25.59 g

36.56%



Błonnik

4.57 g

18.28%

GDA

17.7%



Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Szpinak świeży - 25g
- Ser Feta - 20g (½ porcji)
- Pomidor suszony w oleju - 60g (3 plastry)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Kurkuma - 2.5g
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jaja rozmieszaj z kurkumą. Pomidory pokrój w kawałki, szpinak lekko rozdrobnij, fetę pokrój w kostkę.

KROK 2: Na dużej patelni rozgrzej masło. Wylej masę jajeczną i kiedy lekko się zetnie, na wierzch całego omleta po kolei wyłóż połowę wszystkich składników. Złóż omlet na pół i podsmażaj jeszcze trochę.

KROK 3: Gotowy omlet wyłóż na talerz i udekoruj resztą pomidorów i bazylią.

Smacznego!

