



Vaječná omeleta

URL článku: magazin/recepty/Vajecna-omeleta__s10007x7417.html

Vajíčka k snídani jsou výbornou volbou! A omeletu připravíte mnohem rychleji než vyřená vejce.



INGREDIENCE

50 ml nízkotučného mléka (80 kJ)
1 vejce (340 kJ)
3 g oleje (= jedna lžička - 110 kJ)
100 g salátové okurky (70 kJ)
100 g / 60 g kmínového chleba (1020 kJ / 610 kJ)
sůl

1 PORCE

Energie 1620 kJ / 1210 kJ
Bílkoviny 14 g
Tuky 10 g
Sacharidy 35 g
Cholesterol 205 mg
Vláknina 3g

Vejce našleháme s mlékem, mírně osolíme. Teflonovou pánev potřeme olejem a upečeme omeletu. Jíme s kmínovým chlebem a nakrájenou okurkou.



Recepty připravila spol. [STOB](#).