



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 10. 11. 2012 | mvl

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)

1 PORCE

Energie 1620 kJ / 1210 kJ
Bílkoviny 14 g

3 g oleje (= jedna lžička - 110 kJ)
100 g salátové okurky (70 kJ)
100 g / 60 g kmínového chleba (1020 kJ / 610 kJ)
sůl

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](#).

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz