



ЗАВТРАК

ПП омлет с грибами и овощами

ПП омлет с грибами и овощами — омлет. Калорийность: 63.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: яйца, сыр, грибы.

Время 20 мин	Порции не указано	Сложность Простая
-----------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

63,3 Ккал	6 Белки, г	3,8 Жиры, г	0,9 Углеводы, г
--------------	---------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Яйца — 2 шт.
- ☐ Помидор — 1 шт.
- ☐ Фасоль красная консервированная в собственном соку — 4 ст. л.
- ☐ Шампиньоны крупные — 2 шт.
- ☐ Сыр твёрдый — 20 г
- ☐ Зелень, соль и перец — по вкусу

Приготовление

- 01 Нарезать шампиньоны и помидоры тонкими слайсами и обжарить их на разогретой сковороде до полной готовности грибов. Добавить к ним фасоль и обжаривать еще несколько мин, постоянно размешивая.
- 02 Яйца соединить в отдельной емкости, посолить, добавить специй и взболтать венчиком до появления пены. Вылить яичную смесь на сковородку, обжарить и перевернуть, чтобы обжарить вторую сторону. Переложить блюдо на тарелку, посыпать тертым сыром и сложить пополам.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный
курс — в одной системе.
fitpush.ru