



Lekki omlet jaglany z jabłkiem i jogurtem

★★★★★(1)

🕒 15 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

386 kcal / 1 porcję (356 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 108.64 kcal 5.43%	🥩 Białko 5.18 g 10.36%	📦 Węglowod. 12.00 g 4.44%	🍷 Tłuszcze 4.89 g 6.99%	🌾 Błonnik 1.02 g 4.08%	GDA 5.43 %
---	-------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 20g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Jabłko - 150g

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną upraż na suchej patelni, a następnie zmiel na mąkę.

KROK 2: Jajka rozmieszaj w misce, dodaj cukier, sól i mąkę. Na patelni rozgrzej olej, wylej masę jajeczną i smaż na małym ogniu kilka minut z obu stron.

KROK 3: Gotowy omlet przełóż na talerz, podawaj z częściami jabłka i jogurtem.

