

Белковый омлет со сметаной



На 100 грамм:
Калорийность: **125,03 ккал.**
Белки: **8,05 г.**
Жиры: **9,8 г.**
Углеводы: **1,08 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/belkovyj-omlet-so-smetanoj/>

Ингредиенты:

- 1. яичные белки 4 шт
- 2. сметана 2 ст.л
- 3. соль, перец по вкусу
- 4. масло оливковое для жарки 1 ст.л

Приготовление:

Белки взбить в пышную крепкую пену, посолить и поперчить. Добавить сметану и осторожно перемешать. Сковороду раскалить и вылить белковую смесь. Жарить на небольшом огне до готовности.