

Диетический омлет с творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **100,13 ккал.**
Белки: **13,82 г.**
Жиры: **3,92 г.**
Углеводы: **1,74 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-omlet-s-tvorogom/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный 170 г
- яйцо куриное 3 штуки
- молоко 5 столовых ложек
- соль по вкусу
- укроп пучка
- петрушка пучка
- филе куриное штуки

Приготовление:

Одну упаковку обезжиренного творога (170 гр) до однородной массы (без крупных комочков) смешать с яйцами, молоком, зеленью и специями по вкусу.

При желании добавить мелко нарезанное отварное куриное филе.

Выложите в сковороду и запекайте до готовности на плите на маленьком огне под крышкой.