

# Грибной омлет



На 100 грамм:  
Калорийность: **81,21 ккал.**  
Белки: **7,42 г.**  
Жиры: **5,06 г.**  
Углеводы: **1,63 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gribnoj-omlet/>

## Ингредиенты:

- яйца 4 штуки
- луковица 1/2 штуки
- шампиньоны 6-8 штук
- йогурт натуральный 2 ст. ложки
- нежирный сыр 30 г
- соль, перец по вкусу

## Приготовление:

В сковороде, смазанной каплей масла, обжариваем до золотистости мелко нарезанный лук. Добавляем нарезанные шампиньоны, перемешиваем. Обжариваем лук с грибами до готовности грибов, солим и перчим по вкусу. Добавляем йогурт. Перемешиваем, готовим еще одну минуту и снимаем с огня. Венчиком взбиваем яйца с небольшим количеством соли. Вливаем в сковороду яичную смесь. Ждем, пока яйца схватятся. Накрываем сковороду крышкой и готовим омлет на среднем огне до полной готовности. Выкладываем готовый омлет на тарелку, на его половину выкладываем грибы, посыпаем тертым сыром. Накрываем грибы второй половинкой омлета и подаем.