Куриный омлет

На 100 грамм:
Калорийность: **140 ккал.**
Белки: **18 г.**
Жиры: **6 г.**
Углеводы: **2 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-omlet/

Ингредиенты:
- 200 г куриной грудки без кожи
- 1 яйцо + белок одного яйца (я брала крупные яйца)
- сметана 2 ст.л.(у меня "большая кружка" 10%, ~87 г)
- чеснок 2 зубчика
- вода 30 мл (не обязательно!)
- любимые специи для курицы, соль по вкусу

Приготовление:
Ставим греться духовку до 200 градусов.
Режем грудку на мелкие кусочки. Обжариваем на сухой сковороде в любимых специях.
В это время смешиваем яйцо и белок со сметаной, добавляем измельчённый чеснок и соль по вкусу + я добавила немного воды, но это не обязательно, без неё блюдо лучше будет держать форму, если вам это принципиально. Смешиваем курочку с яичной смесью, отправляем в духовку на всё те же 200 градусов на 15 мин. Смотрите по состоянию. Многие возмущаются, мол у меня не доготовилось или переготовилось. Должна же быть и своя голова. Все печи готовят по-разному. Я достала из духовки ровно через 15 минут, когда омлет поднялся. Выпекала в силиконовой форме диаметром 18см.