Мексиканский омлет

На 100 грамм:
Калорийность: **113,9 ккал.**
Белки: **9,77 г.**
Жиры: **6,25 г.**
Углеводы: **4,87 г.**

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

Ингредиенты:
- яйца - 4 шт
- молоко 1% - 1/3 ст
- сыр - 3/4 ст
- красный стручковый перец - 1 шт
- лук - 4 шт (перо)
- петрушка - 1/4 пучка
- соль - по вкусу

Приготовление:
Взбейте яйца, молоко, споловиной порции сыра, соль и перец. В полученную смесь добавьте лук и петрушку. Тщательно перемешайте. Нагрейте сковороду на сильном огне. Влейте немного масла. Уменьшите высокую температуру до средней. Влейте половину яичной смеси. Накройте сковороду крышкой и жарьте омлет в течении 2-5 минут (пока яйцо начнет «схватываться»). Посыпьте половиной нарезанного перца на омлет, высыпьте еще вторую половину порции сыра. Продолжайте жарить на медленном огне еще 3-4 минуты пока яйцо не станет золотистого цвета и не останется жидкого яйца. Сверните омлет пополам. Снимите его на тарелку.