

Мини-омлеты с ветчиной



На 100 грамм:
Калорийность: **136,2 ккал.**
Белки: **7 г.**
Жиры: **10,5 г.**
Углеводы: **3,4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/mini-omlety-s-vetchinoj/>

Ингредиенты:

- яйцо 2 шт
- лук 1 шт
- оливковое масло 1 ст. л
- ветчина 1 ломтик
- натертый твердый сыр 2 ст. л
- укроп по вкусу
- черный перец по вкусу

Приготовление:

Яйца взбить венчиком.

Лук мелко нарезать и обжарить на оливковом масле до светло-золотистого цвета. Немного остудить. Ветчину нарезать мелким кубиком. Укроп нарезать.

Добавить к яйцам ветчину, сыр, укроп, лук. Приправить перцем по вкусу.

Выложить массу в силиконовые формы для кексов. Духовку разогреть до 180С. Выпекать омлеты примерно 20 минут. Затем немного остудить и вынуть из форм. Вкусно как в холодном, так и в горячем виде.