

Омлет : бекон, картофель, зеленый лук и сыр



На 100 грамм:
Калорийность: **174.69 ккал.**
Белки: **9.18 г.**
Жиры: **13.04 г.**
Углеводы: **4.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-bekon-kartofel-zelenyj-luk-i-syr/>

Ингредиенты:

- бекон – 6 полосок
- 2 картофелины (нарезанные кольцами)
- луковица (мелко нарезанная) – стакана
- сливочное масло – 2 столовых ложки
- яйцо – 8 шт
- молоко – стакана
- соль и перец – по вкусу
- зеленый лук
- тертый сыр – стакана

Приготовление:

На сковороде обжарьте лук с беконом и картофелем на сливочном масле (4-5 минут). В миске взбейте яйца, молоко, зеленый лук (мелко нарезанный), соль и перец. Залейте бекон и картофель взбитыми яйцами и готовьте на среднем огне 5 минут. Посыпьте тертым сыром.