

# Омлет, который нужно попробовать



На 100 грамм:  
Калорийность: **70,37 ккал.**  
Белки: **3,37 г.**  
Жиры: **3,99 г.**  
Углеводы: **5,69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-kotoryj-nuzhno-poprobovat/>

## **Ингредиенты:**

- куриные яйца 4 шт
- грибы (свежие или замороженные шампиньоны либо опята) 200 г
- репчатый лук 1 шт
- молоко обезжиренное стакана
- свежий укроп немного
- сыр твердого сорта маложирный 50 г
- оливковое масло, соль

## **Приготовление:**

Грибы нарезать и поджарить в сковороде.

Лук почистить и нарезать.

Добавить его к грибам, посолить и обжарить.

Отделить белки от желтков, желтки просто размешать, а белки взбить миксером.

Соединить белки с желтками, добавить молоко, посолить и размешать. Залить этой смесью грибы с луком.

Готовить на умеренном огне 3-5 минут, затем накрыть крышкой и готовить еще минуту. Тем временем натереть сыр на мелкой терке, укроп вымыть и измельчить.

Готовый омлет сверху посыпать сыром и зеленью.