

Омлет с бананом и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **153,39 ккал.**
Белки: **10,23 г.**
Жиры: **9,16 г.**
Углеводы: **7,12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-bananom-i-syrom/>

Ингредиенты:

- 2 яйца
- 1/2 среднего банана
- сыр нежирный 30 г

Приготовление:

Яйца перемешать вилкой до однородности, вылить на сковороду (диаметр 24 см в самый раз), если покрытие хорошее, новое - даже смазывать не нужно, огонь средний.

Банан порезать кружочками и выложить на яичную смесь.

Сыр потереть сверху банана.

Дождаться, пока яйцо "схватится", аккуратно по краям сковороды провести силиконовой лопаткой, поддеть с одной стороны омлет, продвигаясь лопаткой к центру сковороды, приподнять половину омлета и аккуратно накрыть вторую половину, т.е. сложить пополам. Далее разные варианты - накрыть крышкой и довести до готовности, или обжарить с двух сторон до корочки на сковороде, смазанной каплей масла, или дотомить в духовке/микроволновой печи.