

Омлет с брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **50,38 ккал.**
Белки: **5,64 г.**
Жиры: **1,83 г.**
Углеводы: **3,69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-brokkoli/>

Ингредиенты:

- брокколи - 200 г
- яйцо - 1 шт
- белки - 3 шт
- молоко 1% - 100 г
- соль, специи - по вкусу

Приготовление:

Отварить брокколи в течении 10-12 минут, если она свежая, и 5-7 минут, если, как у нас в рецепте, замороженная. Без предварительной варки капуста будет жесткой в омлете. Охладите брокколи пока будете делать основу будущего блюда. 1 целое яйцо и 3 белка смешайте с молоком, посолите. На смазанную маслом формочку выложите капусту брокколи, посыпанную специями для овощей, залейте её яйцами с молоком. Разогрев духовку до 180 градусов, поставьте форму на 30-40 минут. Готовить до золотистой корочки.