

Омлет с капустой и помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **135 ккал.**
Белки: **6,2 г.**
Жиры: **10,8 г.**
Углеводы: **2,9 г.**

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

Ингредиенты:

- яйца 2 шт
- помидоры 80 гр
- капуста 30 гр
- укроп 10 гр
- петрушка 5 гр
- соль (по вкусу) 2 гр
- перец черный (по вкусу) 2 гр
- масло растительное 15 гр

Приготовление:

Яйца взбить вилкой. Добавить мелко нарезанные помидоры и укроп. Добавить мелко-нашинкованную капусту и специи по вкусу. Перемешать и вылить на смазанную маслом сковороду. Готовить на медленном огне под крышкой 5-10 минут. При подаче украсить петрушкой и помидорами.