

Омлет с капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **61.15 ккал.**
Белки: **4.67 г.**
Жиры: **2.89 г.**
Углеводы: **3.73 г.**

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

Ингредиенты:

- белокочанная капуста
- яйца
- зелень

Приготовление:

Капусту мелко шинкуем, чуть обжариваем на сковородке (тефлоновой/керамической без масла разумеется), заливаем взбитыми яйцами (у меня обычно 1 целое и 3 белка), и готовим на маленьком огне под крышкой минут 7-8. Я еще посыпаю зеленью, но можно и без нее.