

# Омлет с овощами на завтрак



На 100 грамм:  
Калорийность: **141,95 ккал.**  
Белки: **6,63 г.**  
Жиры: **10,71 г.**  
Углеводы: **4,26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-ovoshami-na-zavtrak/>

## Ингредиенты:

- яйца куриные - 2 шт
- овощная смесь замороженная - 4 ст.л
- сливки 10% - 4 ст.л
- соль, перец - по вкусу
- оливковое масло - 1 ст.л

## Приготовление:

Соединить яйца со сливками и взбить при помощи венчика.

Овощи переложить в дуршлаг и обдать крутым кипятком, переложить в яичную смесь, посолить, поперчить и перемешать.

Разогреть сковороду с оливковым маслом, перелить яично-овощную смесь, накрыть крышкой и готовить на слабом огне минут 10.

Омлет с овощами готов, подавать в горячем виде к завтраку.