

# Омлет с помидорами и моцареллой



На 100 грамм:  
Калорийность: **123,08 ккал.**  
Белки: **9,42 г.**  
Жиры: **9,31 г.**  
Углеводы: **1,5 г.**

Количество порций: **1**

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

## **Ингредиенты:**

- яйцо куриное 3 штуки
- помидоры черри 4 штуки
- сыр моцарелла 50 г
- зеленый базилик 20 г
- масло оливковое по вкусу
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

## **Приготовление:**

Яйца смешать с солью и перцем.

В сковороде немного припустить помидоры и залить яйцами. Секунд через двадцать добавить моцареллу, нарезать листья базилика и снять с огня.

На одну минуту оставить сковороду остывать, после чего можно подавать.