

Омлет с сыром и бананом



На 100 грамм:
Калорийность: **126,8 ккал.**
Белки: **8,43 г.**
Жиры: **6,21 г.**
Углеводы: **8,6 г.**

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

Ингредиенты:

- 2 яйца
- молоко
- немного полезной муки (можно без неё)
- сыр
- банан
- соль

Приготовление:

Яйцо смешать с молоком, добавить муку, соль, хорошо перемешать, что бы не было комочков. Банан выложить на сковороду и залить заранее приготовленной омлетной смесью, сверху посыпать сыром. Выпекать в духовке примерно 10-15 минут.