

Омлет с тыквой и шпинатом



На 100 грамм:
Калорийность: **72.74 ккал.**
Белки: **5.95 г.**
Жиры: **3.98 г.**
Углеводы: **3.42 г.**

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

Ингредиенты:

- яйцо 2 штуки
- помидоры 3 штуки
- тыква 60 г
- шпинат 30 г
- сыр твердый, низкой жирности 50 г
- соль, перец черный по вкусу

Приготовление:

- 1 Смешайте яйца с солью и перцем.
- 2 Вареную тыкву нарежьте мелкими кубиками.
- 3 Помидоры разрежьте.
- 4 Листья свежего шпината мелко порубите.
- 5 Налейте яичную смесь в сковороду с высокими краями, добавьте тыкву, засыпьте шпинатом и перемешайте.
- 6 Сверху положите помидоры и половину натертого сыра и поставьте в духовку на 10 минут.
- 7 Готовый омлет посыпьте тертым сыром.
- 8 Перед подачей сверните рулетом.