

Овощи в нежном омлете



На 100 грамм:
Калорийность: **58.21 ккал.**
Белки: **4.33 г.**
Жиры: **2.67 г.**
Углеводы: **4.73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshi-v-nezhnom-omlete/>

Ингредиенты:

- 200 г капусты брокколи
- 50 г зеленого горошка
- 2 помидоры
- 2 яйца
- молоко - 100 мл
- соль, перец, приправы, зелень по вкусу

Приготовление:

Капусту и горошек отварить до готовности. Взбить яйца с молоком, солью, перцем. В порционную формочку выложить овощи, залить яичной смесью и поставить в духовку/микроволновку и запекать до готовности.