

Овощной омлет с яичным белком



На 100 грамм:
Калорийность: **85,16 ккал.**
Белки: **2,15 г.**
Жиры: **7,53 г.**
Углеводы: **2,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-omlet-s-yaichnym-belkom/>

Ингредиенты:

- 1 яичный белок
- 30 гр молодые побеги спаржи
- 20 гр зеленый молодой горошек
- 20 гр сладкий перец
- 4 помидора черри
- 2 ч. л оливково гомасла
- соль, свежемолотый перец по вкусу

Приготовление:

В сковороду налить немножко воды, и быстро на сильном огне потушить овощи, посолить и поперчить. Взбить слегка венчиком белок от большого яйца, добавить к овощам и перемешать, готовить 20 секунд. Полить оливковым маслом и наслаждаться).