

Пышный омлет на завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **106,82 ккал.**
Белки: **8,63 г.**
Жиры: **6,62 г.**
Углеводы: **2,46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pyshnyj-omlet-na-zavtrak/>

Ингредиенты:

- яйцо - 6 шт
- молоко 1% - 250 мл
- соль - по вкусу

Приготовление:

Духовку разогрейте до температуры 200 градусов. Смажьте форму для запекания маслом. Яйца разбейте в миску, посолите и слегка подбейте венчиком или вилкой. Сильно взбивать не нужно, иначе омлет высоко поднимется в духовке, а потом опадет. Влейте молоко к яйцам, перемешайте. Перелейте в форму для запекания и поставьте в духовку, выпекайте омлет 30 минут.