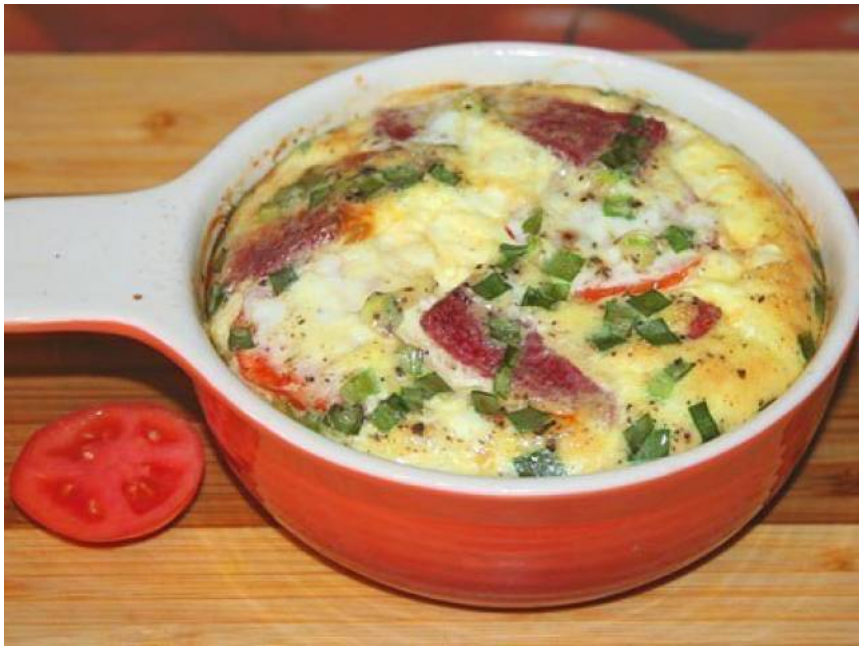
Пышный омлет с помидорами и зелёным луком



На 100 грамм:
Калорийность: **84.83 ккал.**
Белки: **5.94 г.**
Жиры: **5.1 г.**
Углеводы: **3.46 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/pyshnyj-omlet-s-pomidorami-i-zelenym-lukom/

Ингредиенты:
- 3 яйца
- 170 мл молока
- маленький помидор
- зелёный лук
- соль, свежемолотая смесь 5-ти перцев

Приготовление:
Миску смазать салфеткой слегка пропитанной оливковым маслом, вниз положить кружочки помидора.
Потом зелёный лук.
Яйца смешать с молоком, посолить и поперчить, сильно взбивать не нужно.
Залить яйцами начинку в миске и отправить в духовку.
Запекать при 200 С примерно полчаса.