

Шпинатный омлет, внутри икра трески



На 100 грамм:
Калорийность: **139.22 ккал.**
Белки: **9.42 г.**
Жиры: **6.93 г.**
Углеводы: **9.27 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shpinatnyj-omlet-vnutri-ikra-treski/>

Ингредиенты:

- яйцо- 2шт
- молоко 2,5% -2ст.л
- мука кукурузная- 1ст.л
- шпинат свежий-2 горсточки, можно больше
- соль по вкусу

Приготовление:

Шпинат мелко порубить, немного растереть чтоб выделился сок.
Яйца взбить, добавить все оставшиеся ингредиенты и шпинат. Смешать, запечь на антипригарной сковороде под крышкой с одной стороны.
Начинку можно использовать любую. Свернуть в рулет и украсить на ваш вкус. Можно разрезать на кусочки.