

# Вареный омлет



На 100 грамм:  
Калорийность: **111 ккал.**  
Белки: **8,1 г.**  
Жиры: **7,3 г.**  
Углеводы: **2,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/varenyj-omlet/>

## **Ингредиенты:**

- яйцо куриное 3 шт
- молоко 2/3 стак
- соль (по вкусу)

## **Приготовление:**

Взбиваем миксером яйца с солью до пены.  
Добавляем молоко и опять взбиваем.

Берем 2 пакета для запекания ( я иногда беру просто полиэтиленовые пакеты), выливаем яичную массу. Пакеты завязываем, оставляя немного свободного места.

Опускаем в кипящую воду и не накрывая крышкой, на среднем огне варим 30 минут.

Через 30 минут омлет достаем, выворачиваем из мешочка (он не пристает к мешку) на тарелку, разрезаем и едим. Очень вкусно!