

«варёный» омлет



На 100 грамм:
Калорийность: **116,94 ккал.**
Белки: **8,62 г.**
Жиры: **7,76 г.**
Углеводы: **2,44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/varenyj-omlet2/>

Ингредиенты:

- 3 яйца
- 2/3 стакана молока
- соль по вкусу

Приготовление:

Яйца взбить с сахаром или солью, затем добавить молоко и всё вместе взбить. Массу вылить в баночку с закручивающейся крышкой, затем в кастрюльку с водой. От момента закипания воды на 25 минут. Крышку не сильно прикручивать...И в омлет еще можно добавлять свежую зелень, тертую морковь т.д.

Омлет получается такой нежный, он больше на суфле похож. Очень вкусный и полезный. Можно делать солёный или сладкий.