

Весенний омлет



На 100 грамм:
Калорийность: **32,65 ккал.**
Белки: **4,9 г.**
Жиры: **0,09 г.**
Углеводы: **3,26 г.**

Количество порций: **4**

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

Ингредиенты:

- яичные белки, слегка взбитые 12 шт
- репчатый лук 100 г
- чеснок 4 зубчика
- спаржа 12 стеблей
- помидоры-черри 12 шт
- свежий базилик один пучок
- соль и перец по вкусу
- две веточки базилика для украшения

Приготовление:

Нагрейте духовку до 175 С.

Порежьте лук кубиками, чеснок измельчите. Выложите их на сковороду и готовьте одну минуту на среднем огне.

Добавьте спаржу, порезанную вдоль, и готовьте еще 30 секунд.

Добавьте помидоры-черри, порезанные пополам, и порубленный свежий базилик. Посолите и поперчите по вкусу.

Затем вылейте на сковороду взбитые белки и быстро перемешайте венчиком.

Поставьте омлет в духовку на 8-10 минут.

Выньте готовый омлет и украсьте листьями базилика.