Высокобелковый омлет с творогом

На 100 грамм:
Калорийность: **110,1 ккал.**
Белки: **14,8 г.**
Жиры: **5 г.**
Углеводы: **1 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/vysokobelkovyj-omlet-s-tvorogom/

Ингредиенты:
- 1)творог 0% 180 гр., белка 29,7 гр., углеводов 2,3 гр., 127,8 ккал
- 2)яйцо (3 шт.) 150 гр., белка 19,5 гр., жира 16,4 гр., углеводов 1 гр., 235,5 ккал
- 3)соль, перец, специи, зелень – по вкусу

Приготовление:
Творог и яйца тщательно перемешать, посолить и добавить рубленной или сушеной зелени. Выпекать на медленном огне под крышкой около 7-10 минут.