

Яичница по-французски



На 100 грамм:
Калорийность: **97 ккал.**
Белки: **6 г.**
Жиры: **5 г.**
Углеводы: **6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnica-po-francuzski/>

Ингредиенты:

- яйца 2 шт
- лук 1 шт
- помидор 2 шт
- сыр 30 г (у нас российский)
- хлеб цельнозерновой 30 г
- соль по вкусу

Приготовление:

Лук обжарить на масле. Помидоры порезать и добавить к луку(жаренные помидоры очень полезны). Хлеб порезать кубиками и добавить к обжаренным помидорам. Яйца взбить, присолить, вылить в сковороду, затем перемешать. Посыпать тёртым сыром, накрыть крышкой как сыр расплавится-Готово!