

Omeleta s mrkví



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 20min , Porce: 1

144 kalorií , **2 g** cukrů , **8 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: Kateřina Růžičková

Odkaz: <https://srecepty.cz/omeleta-s-mrkvi>

Příprava

Na nudličky nakrájenou mrkev osmahneme na tuku a dusíme ve vlastní šťávě do měkka. Pak ji přelijeme osoleným, rozšlehaným vejcem a necháme ztuhnout. Na talíři omeletu přeložíme a sypeme sýrem.

Ingredience

- 70 g mrkve
- 1 vejce
- špetka soli
- 10 g strouhaného sýru
- 5 g tuku

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Zelenina, Hlavní chod, Svačinka

