

# Špenátová omeleta



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min  
Celkový čas: 20min , Porce: 1

**134** kalorií , **0 g** cukrů , **8 g** tuků , **10 g** bílkovin

**Autor:** Kateřina Růžičková

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/spenatova-omeleta>

## Příprava

Špenát na pánvi s tukem přelijeme osoleným, popř. okořeněným rozšlehaným vejcem a necháme ztuhnout. Na talíři sypeme omeletu sýrem a zelenou natí.

## Ingredience

- ✓ 10 g strouhaného eidamu
- ✓ troška pepře
- ✓ špetka soli
- ✓ 70 g vařeného špenátu
- ✓ 10 g ztuženého pokrmového tuku
- ✓ 1 vejce
- ✓ troška zelené natě

## Kategorie

Finančně nenáročné, Rychlovka, Chudý student, Hlavní chod, Svačinka

