

Омлет с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **120,82 ккал.**
Белки: **7,91 г.**
Жиры: **8,89 г.**
Углеводы: **1,77 г.**

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

Ингредиенты:

- куриные яйца 4 шт
- грибы (свежие или замороженные шампиньоны либо опята) 200 г
- репчатый лук 1 шт.(мал.)
- псевдомолоко 1/2 стакана(сливки+вода)
- свежий укроп немного
- сыр твердого сорта 50 г
- соль по вкусу

Приготовление:

Грибы нарезать и поджарить в растительном масле в сковороде.

Лук почистить и нарезать.

Добавить его к грибам, посолить и обжарить.

Отделить белки от желтков, желтки просто размешать, а белки взбить миксером.

Соединить белки с желтками, добавить молоко, посолить и размешать. Залить этой смесью грибы с луком.

Готовить на умеренном огне 3-5 минут, затем накрыть крышкой и готовить еще минуту. Тем временем натереть сыр на мелкой терке, укроп вымыть и измельчить.

Готовый омлет сверху посыпать сыром и зеленью.