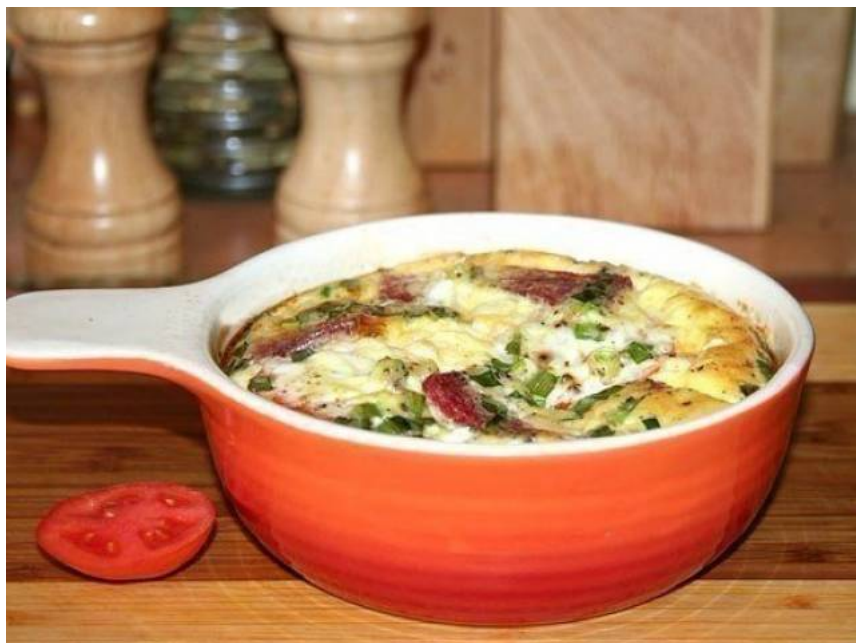


# Пышный омлет с помидорами, салями и зелёным луком



На 100 грамм:  
Калорийность: **154,82 ккал.**  
Белки: **6,58 г.**  
Жиры: **13,18 г.**  
Углеводы: **1,88 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pyshnyj-omlet-s-pomidorami-salyami-i-zelenym-lukom/>

## Ингредиенты:

- 3 яйца
- 150 мл псевдомолока
- кусочек салями
- маленький помидор
- зелёный лук
- соль, свежемолотая смесь 5-ти перцев
- оливковое масло

## Приготовление:

Миску смазать оливковым маслом, вниз положить кружочки помидора (можно смазать и сливочным маслом).

Потом колбасу и зелёный лук. Яйца смешать с псевдомолоком, посолить и поперчить, сильно взбивать не нужно.

Залить яйцами начинку в миске и отправить в духовку. Запекать при 200 С примерно полчаса.