Omlet pieczony

Szybki i prosty pomysł na smaczne śniadanie. Omlet pieczony wymaga tylko 30-minutowego przygotowania i jest dobrym rozwiązaniem na weekendowy, poranny posiłek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

8 jajek
120 ml śmietany 12%
110 g sera cheddar, tartego
200 g szynki, drobno posiekanej
1/2 zielonej papryki, drobno posiekanej
1/2 cebuli, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Ubić dokładnie jajka ze śmietaną w misce. Dodać ser, szynkę, paprykę i cebulę. Wymieszać.

2) Wlać do nasmarowanego naczynia żaroodpornego. Piec 25 minut

w temperaturze 200°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 235 kcal, 16 g tłuszczów (w tym 8 g NKT), 326 mg cholesterolu, 506 mg sodu, 4 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 17 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock