

Omlet po wiedeńsku

W dni, kiedy spieszysz się rano do pracy, najlepszym pomysłem na śniadanie jest omlet po wiedeńsku. Porcję dla jednej osoby przygotowuje się w kuchence mikrofalowej w niecałe dwie minuty.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 minut

LICZBA PORCJI:

1

SKŁADNIKI:

2 jajka, roztrzepane

2–3 łyżki sera cheddar, tartego

2 plasterki szynki, pokrojone w kostkę

1/4 zielonej papryki, pokrojonej w kostkę

sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać wszystkie składniki w naczyniu spryskanym olejem w aerozolu. Wstawić na 35 sekund do kuchenki mikrofalowej. Zamieszać i wstawić jeszcze na 50 sekund, aż jajka całkowicie się zetną.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 223 kcal, 15 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 447 mg cholesterolu, 449 mg sodu, 2 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 19 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock