

ŚNIADANIE: OMLET + CHLEB Z POMIDOREM I MASŁEM

Składniki:

- 2 łyżki Resource Instant Protein
- 2 jajka
- 10 ml wody
- 30 g sera żółtego
- sól i pieprz do smaku
- łyżeczka oleju do smażenia

Sposób przyrządzenia:

1. Rozbij i ubij jajka.
2. Rozpuść Resource Instant Protein w wodzie i wymieszaj z ubitymi jajkami.
3. Dodaj sól i pieprz do smaku.
4. Na patelni rozgrzej łyżeczkę oleju, a następnie dodaj ubite jajka z Resource Instant Protein.
5. Smaż bez przykrycia na dużym ogniu, aż brzegi omletu się zetną, bardzo delikatnie odwróć na drugą stronę i chwilę podsmaż.
6. Gotowy omlet przełóż na talerz i posyp żółtym serem.

Omlet podaj z kromką pieczywa posmarowaną masłem i z pomidorem.



wartości odżywcze na porcję

z dodatkiem
resource[®]
instant protein

bez dodatku
resource[®]
instant protein



1 porcja



15 minut



łatwe do
przygotowania

wartość energetyczna

433 kcal

396 kcal

białko

31,9 g

22,9 g

tłuszcz

26,2 g

26,1 g

w tym nienasycone

10,4 g

10,3 g

węglowodany

16,6 g

16,5 g

w tym cukry

0,5 g

0,5 g

błonnik

1,7 g

1,7 g

sól

1,8 g

1,8 g