

Omeleta so špenátom, šunkou a šampiňónmi

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Špenát sparte horúcou vodou a nechajte odkvapkať. Na rozpálenej teflonovej panvici s olivovým olejom osmažte olúpané a na plátky nakrájané šampiňóny. Potom prilejte rozšľahané vajcia s bielkami, osol'te, okoreňte, pridajte špenát, nakrájanú šunku a pod pokrievkou nechajte zapievať.

Ingrediencie

- **Šunka od kosti - výberová** - 100 g
- **Pažítka** - 3 g
- **Šampiňóny záhradné** - 160 g
- **Olej slnečnicový** - 30 g
- **Vajcia** - 150 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Špenátové listy** - 200 g
- **Bielok** - 62 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

