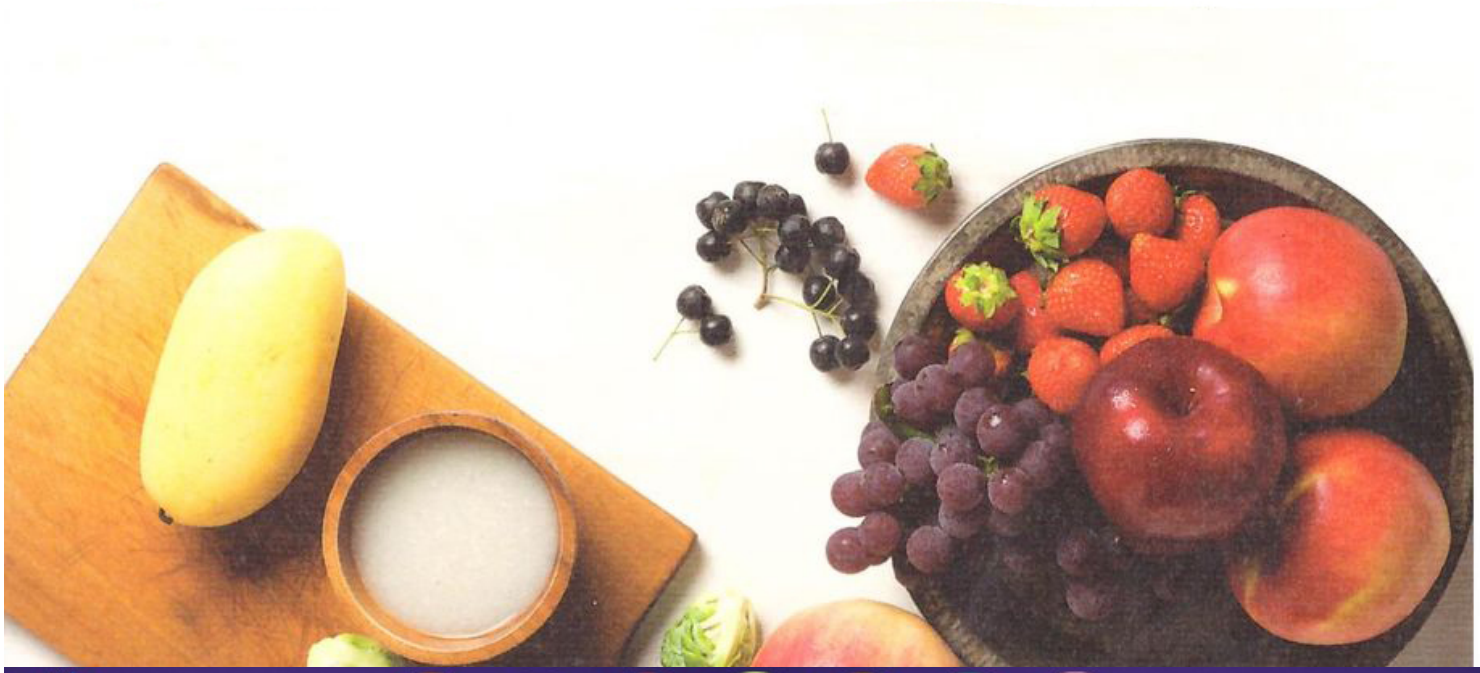
110 РЕЦЕПТОВ С УКАЗАНИЕМ КАЛОРИЙНОСТИ

ВЭЛНЭС РЕЦЕПТЫ

ОМЛЕТ

ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



WELLNESS + ГАРМОНИЯ

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ+ДРЕВНИЕ ЗНАНИЯ

К новой жизни за 90 дней!

Ты ищешь легкий способ обрести заряд энергии или идеальную форму, не ломая голову над ежедневным расписанием? **Мы предлагаем готовые решения!** Присоединяйся к тем, кто уже открыл свой потенциал вместе с проверенными практиками **WELLNESS+ГАРМОНИЯ**.

ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ ЖИЗНЬ В СТИЛЕ WELLNESS+ГАРМОНИЯ

- ***Энергетическое здоровье***. Невозможно избавиться от всех факторов, которые провоцируют стресс. Но повысить свою сопротивляемость, ведя более здоровый образ жизни, вполне реально. Ежедневные духовные практики и медитации ведущие на укрепление энергетической системы, помогут открыть дорогу к источнику пробуждения вашей энергии, и уже сегодня Вы ощутите результат. ***Человек - это не просто его тело, а нечто большее. У каждого из нас есть энергетика! – доказано научно!***

- ***Здоровое питание***. Это касается сбалансированного питания, здоровых перекусов и того выбора продуктов, который мы делаем каждый день. Мы должны понимать, что мы едим.

- ***Высококачественные пищевые добавки***. Рекомендованные ежедневные дозы не только обеспечивают организм недостающими нутриентами, но и улучшают внешний вид – ведь красота напрямую связана со здоровьем.

- ***Упражнения и физическая активность***. Это один из способов не только поддерживать себя в форме, но и избавляться от гормонов стресса, а также продлить жизнь – доказано научно!

WELLNESS+ГАРМОНИЯ - метод наполнения силой, духовной и физической для реализации потенциала личности, решения жизненных задач и восстановительная система, построенная на его основе.

Система расширяет возможности тела и сознания, активируя процесс самовосстановления независимо от состояния здоровья. Идея проста: исцеляющая аптека находится внутри человека и лекарства от всех, без исключения, болезней вырабатываются самим организмом.

Методика сочетает в себе удивительные феномены адаптирующие физическое здоровье и энергетику человека под новый уровень задач.

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Образ жизни в современном мегаполисе провоцирует физическое и духовное истощение человека. Восстановление требует глобальных перемен в жизни.	**WELLNESS+ГАРМОНИЯ** - система основанная на древних практиках и современных методах оздоровления, быстрого восстановления энергетического и физического потенциала человека, наполняющий здоровьем, радостью и энергией.
Информационный социум рассредотачивает внимание на множестве ложных целей, энергия уходит в никуда, усложняя возможность реализовать главное.	Практика формирует навык концентрации сознания возвращающий вам возможность управления вниманием и энергией.
Технократическое мышление: тело отдельно, душа отдельно, мир отдельно. Перекладывание ответственности за происходящее на внешние причины.	**WELLNESS+ГАРМОНИЯ** - практика ведущая к целостности ДУХА, ДУШИ, ТЕЛА, где внешний успех следствие внутренней ГАРМОНИИ.
СЛЕДСТВИЕ	**РЕЗУЛЬТАТ**
Потеря здоровья, депрессия, упадок сил. Принимать таблетки.	Жить счастливо в гармонии с собой и окружающим миром. Быть хозяином своей жизни.

=ОБУЧЕНИЕ В ЛЮБОЙ ТОЧКЕ МИРА=

Вареный омлет в пакете, по вкусу, как сливочный сыр.

Удивительно, но вареный омлет в пакете в домашних условиях получается ничем не хуже своего жареного аналога.
Мягкий и сочный, но при этом приготовленный без капли масла или жира. Такой омлет идеально подойдет и для детского завтрака.

Конечно, можно приготовить и обычный на сковороде, но сделанный таким образом он очень нежный и диетический, так как не имеет корочки и готовится без добавления масла.

Итак:

3 яйца,
2/3 стакана молока,
соль.

Если вы любите сладкий омлет, то можете добавить сахар. Если что-то попикантнее, то зелень.
Взбиваем миксером яйца с солью до пены, добавляем молоко и взбиваем опять. Масса жидкая, но пышненькая получается.

Берем два целлофановых пакета, складываем один в один и выливаем массу. Завязываем мешочек и опускаем в кипящую воду ровно на 30 минут.

Через 30 минут омлет достаем, выворачиваем из мешочка (он не пристает к мешку)на тарелку, разрезаем и едим!

Можно разнообразить рецепт и приготовить вареный омлет в пакете с ветчиной, овощами и грибами по этому рецепту:

Ингредиенты

Порций: 1

2 яйца
2 ломтика ветчины нарезать (по желанию)
0.5 стакана тертого сыра
1 ст.л. мелко нарезанного лука (по желанию)
1 ст.л. мелко нарезанного сладкого перца (по желанию)
2 ст.л. нарезанного помидора (по желанию)
1 ст.л аджики или сальсы (по желанию)
2 нарезанных шампиньона (по желанию)

Способ приготовления

Разбейте яйца в большой закрывающийся полиэтиленовый пакет.
Сдуйте его, чтобы вышел лишний воздух и закройте.
Потрясите и помните пакет, чтобы взбить яйца. Откройте пакет и добавьте остальные ингредиенты. Снова выдавите лишний воздух и закройте пакет.
Вскипятите воду в большой кастрюле.
Опустите туда пакет (можно сразу несколько пакетов - до 8 штук).
Готовьте в кипящей воде ровно 30 минут. Откройте пакет и выкатите омлет на тарелку.

Обычно омлет легко выкатывается из пакета.

Приятного аппетита!

Омлет с брокколи на завтрак

90 ккал

Ингредиенты:

Чеснок, выдавить — 2 зубчика
Оливковое масло — 2 ст. л.
Брокколи (соцветия) — 180 г
Красный перец — 1/4 ч. л.
Соль и черный перец
Яйца куриные большие — 6 шт.
Тертый сыр — 100 г

Приготовление:

1. Духовку нагрейте до 175 градусов. Нагрейте столовую ложку оливкового масла на сковороде.
2. Забросьте чеснок и готовьте до прозрачного состояния. Забросьте брокколи, красный перец, соль и перец. Готовьте с минуту.
3. Влейте 2 столовые ложки воды, закройте крышкой и готовьте, пока брокколи не обжариться. Остудите.
4. В большой миске взбейте венчиком яйца.
5. К яйцам добавьте остывшую брокколи. Перемешайте. Нагрейте в сковороде 1 столовую ложку масла на среднем огне и перелейте смесь.
6. Готовьте около 3-4 минут, пока не схватятся края. Присыпьте сыром и поставьте сковороду в разогретую духовку на среднюю решетку на 8–10 минут. Достаньте из духовки и сверху засыпьте дополнительной

порцией сыра и молотым перцем.

Приятного аппетита!

Шведский омлет

Калорийность на 100 г: 138.7 ккал
Ж — 5.5 г
Б —12.3 г
У — 12.7 г

Ингредиенты:

Яйца — 4 шт.
Яичные белки — 4 шт.
Тертый сыр — 1/4 стакана
Шпината — 100 г
Листовая капуста — 100 г
Белая луковица (тонко нарезанная) — 1 шт.
Масло подсолнечное — 1 ст.л
Свежий перец и соль — по вкусу

Приготовление:

1. На среднем огне слегка обжарьте лук на масле, добавьте шпинат и готовьте под крышкой 3-4 минуты.
2. Залейте смесью взбитых яиц, сыра, соли и перца.
3. Готовьте на маленьком огне примерно 8 минут под крышкой.

Овощной омлет!

Калорийность - 194 ккал
Состав на 1 порцию:
- 200 г цв. капусты
- 50 г зеленого горошка
- 1-2 помидоры
- 150 г брокколи
- зелень
- 1 яйцо
- 10 г молока
- Соль, перец, приправы по вкусу

Приготовление:
1. Капусту, брокколи и горошек отварить до готовности. Взбить яйцо с молоком, солью, перцем.
2. В порционную формочку выложить овощи, залить яичной смесью и поставить в духовку/микроволновку

и запекать до готовности.

Приятного аппетита!

Омлет с фасолью (66 ккал на 100 гр)

Потребуется:
фасоль стручковая,
молоко 3,2% ,
яйцо куриное,
масло подсолнечное

1. Разогреть сковороду, налить масло, обжарить фасоль
2. Смешать два яйца с молоком, залить фасоль, накрыть крышкой
3. Тушить 5 минут

Овощной омлет!

Калорийность - 194 ккал
Состав на 1 порцию:
- 200 г цв. капусты
- 50 г зеленого горошка
- 1-2 помидоры
- 150 г брокколи
- зелень
- 1 яйцо
- 10 г молока
- Соль, перец, приправы по вкусу

Приготовление:
1. Капусту, брокколи и горошек отварить до готовности. Взбить яйцо с молоком, солью, перцем.
2. В порционную формочку выложить овощи, залить яичной смесью и поставить в духовку/микроволновку и запекать до готовности.

Приятного аппетита!

Омлет, не требующий жарки

Ингредиенты:

Яйца куриные — 2 шт.
Молоко — 1 стакан
Овощи
Соль по вкусу

Приготовление:

1. Взбить яйца, добавить соль, молоко и еще раз взбить. Профессиональные повара рекомендуют при приготовлении омлета взбить отдельно белки и отдельно желтки, а потом соединить все ингредиенты.
2. Возьмите новый полиэтиленовый пакет или вылейте туда молочно-яичную смесь и завяжите пакет.
3. Налейте воду в кастрюлю сантиметров на десять в высоту, доведите до кипения. Когда вода в кастрюле начнет закипать, положите в нее пакет с омлетом, уменьшите огонь и варите омлет минут 10-15, в зависимости от объема массы.
4. Аккуратно вынуть пакет с готовым омлетом из воды, так же аккуратно, чтобы не обжечься паром, разрезать пакет и выложить омлет на тарелку.

Омлет Пуляр. 140 ккал\100 гр
Способ приготовления блюда: как приготовить Омлет Пуляр.

Отделить белки от желтков.
Белки поместить в посуду для взбивания.
Желтки вылить в миску и вилкой немного взбить. Добавить молоко. Все размешать.

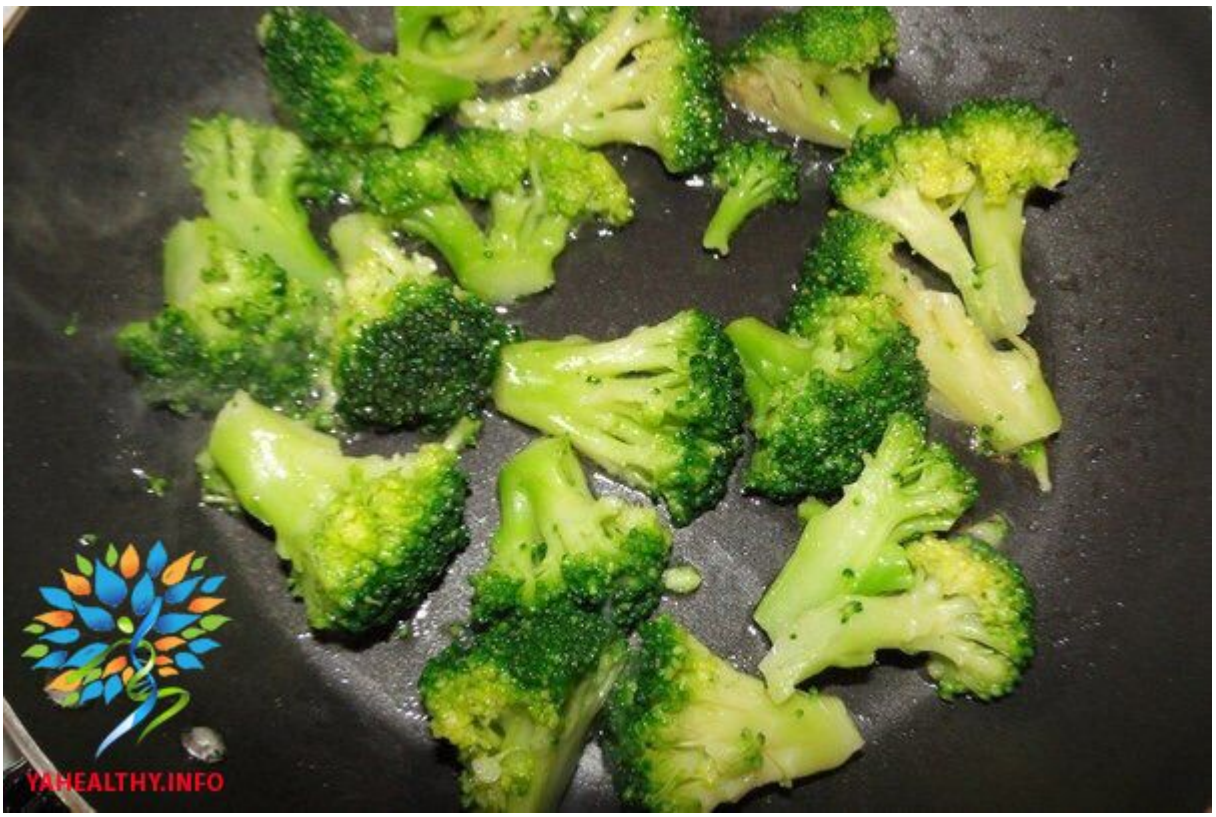
Посолить белки и желтки.
Взбить белки до крепкой пены.
Поставить сковороду на средний огонь. Смазывать ее ничем не надо.

Вылить желтки и распределить их по всей поверхности сковороды.
Теперь сверху на желтки выложить взбитые белки. Разровнять лопаткой.

Сделать минимальный огонь. Кто любит корочку поподжаристей, как у нас, можно огонь сделать немного сильнее.
Крышкой не закрывать!

Для того, чтобы проверить, готов ли омлет, достаточно коснуться белковой пены пальцем. Если к нему не липнет белок и палец пружинит, омлет готов!

Разрезать омлет на две половины и сложить его белком внутрь.
Разрезать готовый омлет на порции.



Омлет с брокколи на завтрак

Ингредиенты:

Чеснок, выдавить — 2 зубчика
Оливковое масло — 2 ст. л.
Брокколи (соцветия) — 180 г
Красный перец — 1.5 ч. л.
Соль и черный перец - по вкусу
Яйца куриные большие — 6 шт.
Тертый сыр — 100 г

Приготовление:

1. Духовку нагрейте. Нагрейте столовую ложку оливкового масла на сковороде.
2. Забросьте чеснок и готовьте до прозрачного состояния. Забросьте брокколи, красный перец, соль и перец. Готовьте с минуту.
3. Влейте 2 столовые ложки воды, закройте крышкой и готовьте, пока брокколи не обжариться. Остудите.
4. В большой миске взбейте венчиком яйца.
5. К яйцам добавьте остывшую брокколи. Перемешайте. Нагрейте в сковороде 1 столовую ложку масла на среднем огне и перелейте смесь.
6. Готовьте около 3-4 минут, пока не схватятся края. Присыпьте сыром и поставьте сковороду в разогретую духовку на среднюю решетку на 8–10 минут. Достаньте из духовки и сверху засыпьте дополнительной порцией сыра и молотым перцем.

Роллы из омлета по-корейски
на 100грамм - 120.63 ккал Б/Ж/У - 10.15/7.54/2.4

Ингредиенты:
3 яйца
1 ст. ложка молока
1 ст. ложка нарезанной моркови
1 ст. ложка нарезанного репчатого лука
1 ст. ложка нарезанного зеленого лука
соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление:
Взбить яйца с молоком и солью. Добавить нарезанные овощи и перец. Смазать сковородукаплей оливковым масла. Вылить половину (!) смеси и готовить пока, низ не схватится, верх не останется жидким. Свернуть омлет в рулет от края к середине так, чтобы часть осталась свободной. Отодвинуть омлет в таком виде к левому краю. На свободную часть сковороды вылить половину оставшейся смеси и как бы достроить свободную, не свернутую часть омлета. Так же, как вы достраиваете блинчики, когда не получилось разлить на всю поверхность сковороды. Когда достроенная часть схватится, докрутить ее омлет и снова отодвинуть к левому краю. Вылить оставшуюся смесь на правую часть сковороды и снова как бы достроить свободный край омлета. Когда схватится, докрутить до конца. Положить ролл на разделочную доску и нарезать на маленькие роллы.

Приятного аппетита!

7 рецептов приготовления вкуснейших омлетов разнообразными способами и добавками на завтрак!

Сохрани себе!

1. Вкуснейший омлет с кабачками
на 100грамм - 108.45 ккал Б/Ж/У - 7.31/7.39/2.39

Ингредиенты:
2 яйца
80 гр кабачков
Соль, зелень, перец
1/2 ч. ложки оливкового масла

Приготовление:
1. Кабачок натереть соломкой.
2. Обжарить кабачок до мягкости. Яйца взболтать с солью и зеленью и залить смесью кабачки.
3. Накрыть крышкой , чтоб яйца быстрее схватились.
4. Нарезать на порции и подать горячим.

2. Высокобелковый омлет с творогом, приготовь на завтрак!
на 100грамм - 157 ккал Б/Ж/У - 14.69/9.83/1.42

Ингредиенты:
180 грамм творога
3 яйца

Соль, перец и специи по вкусу

Приготовление:
Творог и яйца тщательно перемешать, посолить и добавить рубленной или сушеной зелени. Выпекать на медленном огне под крышкой около 7-10 минут.

3. Творожный омлет за 10 минут!
на 100грамм - 155.21 ккал Б/Ж/У - 14.59/9.64/1.51

Ингредиенты:
Творог натуральный 180 г
Яйцо (3 шт.) 150 г
Соль, перец, специи, зелень – по вкусу

Приготовление:
Творог и яйца тщательно перемешать, посолить и добавить рубленной или сушеной зелени. Выпекать на медленном огне под крышкой около 7-10 минут.

4. Омлет с овощами и креветками
на 100грамм - 85.14 ккал Б/Ж/У - 8.08/4.25/3.57

Ингредиенты:
Лук репчатый - 2 шт
Перец болгарский - 1 шт
Помидоры - 2 шт
Креветки варено-мороженные - 200г
Укроп
Лук зеленый
Оливковое масло - для жарки
Соль, перец - по вкусу
Яйца - 4-6 шт
Молоко - 4-6 столовых ложек

Приготовление:
1) Яйца взбить, немного посолить, поперчить. Добавить молоко, перемешать.
2) Лук очистить, разрезать на 4 части и покрошить. Обжарить в небольшом количестве масла минуты 3-4.
3) Перец вымыть, разрезать пополам, очистить от семян и нарезать соломкой. Добавить к луку. Жарить также минуты 4.
4) Помидоры вымыть, сделать крестообразные надрезы, опустить на 1 минуту в кипящую воду, затем вынуть и снять кожицу. Порезать кубиками среднего размера и добавить в сковороду к луку и перцу. Обжаривать минуты 3.
5) Зелень вымыть, обсушить, мелко порезать и добавить к овощам. Посолить, поперчить.
6) На овощи выложить размороженные креветки.
7) Сверху все залить смесью яйца с молоком, накрыть крышкой.
8) Огонь убавить до минимума и готовить минут 20.
9) При подаче посыпать зеленью.

5. Кабачковый омлет в духовке
на 100грамм - 68.16 ккал Б/Ж/У - 8.03/2.75/2.47

Ингредиенты:
5 ст. л. обезжиренного творога

2 яйца + 2 белка
Кабачок 200 г
Соль, перец

Приготовление:
Творог взбить с яйцами, кабачок очистить, натереть на мелкой тёрке. Всё смешать, посолить, выложить в форму, запекать в духовке при 180 градусах 25 минут.

6. Диетический омлет с морковью и кабачком
на 100грамм - 108.71 ккал Б/Ж/У - 7.41/5.79/6.6

Ингредиенты:
Яйцо - 3 шт
Кабачок - 80 г
Морковь - 80 г
Лук - 100 г
Цельнозерновая мука - 1 ст. л
Сыр нежирный - 40 г
Петрушка - 2 ст. л (мелко нарезанной)
Оливковое масло - 1 ч. л

Приготовление:
Разогрейте духовку до 180С. Смажьте квадратную форму для кекса маслом. Застелите форму листом бумаги для выпечки так, чтобы с двух сторон свисали края.
Нагрейте немного воды в средней кастрюле на среднем огне. Добавьте натертый кабачок, тертую морковь, измельченный лук и варите, помешивая, в течение 4-5 минут или пока овощи не станут мягкими. Снимите с огня и отставьте в сторону на 10 минут для охлаждения.
Смешайте овощную смесь, яйцо, сыр, петрушку и муку в большой миске.
Выложите получившуюся смесь в подготовленную форму и разровняйте поверхность. Выпекайте в духовке в течение 12 минут или до готовности. Выньте из духовки и оставьте на 10 минут для охлаждения. Выньте из формы за свисающие края бумаги и выложите на блюдо, чтобы остудить. Нарежьте на 12 длинных кусочков и подавайте.

7. Омлет с овощами. Вкусный завтрак за 5 минут
на 100грамм - 116.66 ккал Б/Ж/У - 9.12/7.38/2.79

Ингредиенты:
яйцо- 3 шт
молоко 1% - 1 ст. ложка
нарезанная морковь - 20 г
нарезанный репчатый лук - 20 г
зеленый лук - 20 г
соль, черный перец - по вкусу

Приготовление:
Взбить яйца с молоком и солью. Добавить нарезанные овощи и перец. Смазать сковороду каплей оливкового масла.
Вылить смесь и выпекать до готовности.

Приятного аппетита!

Омлет с творогом
Пищевая ценность: белка 48,7 гр., жира 16,4 гр., углеводов 3,4 гр.
Энергетическая ценность: 363,3 ккал
На 100 грамм: белка 14,8 гр., жира 5 гр., углеводов 1 гр., 110,1 ккал

Ингредиенты:
1)Творог 0% 180 гр., белка 29,7 гр., углеводов 2,3 гр., 127,8 ккал
2)Яйцо (3 шт.) 150 гр., белка 19,5 гр., жира 16,4 гр., углеводов 1 гр., 235,5 ккал
3)Соль, перец, специи, зелень – по вкусу

Приготовление:
Творог и яйца тщательно перемешать, посолить и добавить рубленной или сушеной зелени. Выпекать на медленном огне под крышкой около 7-10 минут.

Приятного аппетита!

Омлет с творогом
Белки*Жиры*Углеводы*Килокалории на 100гр 14.77*4.95*1.03*110.09

1)Творог 0% 180 гр
2)Яйцо (3 шт.) 150 гр
3)Соль, перец, специи, зелень – по вкусу(у нас без зелени)

Приготовление:
Творог и яйца тщательно перемешать, посолить и добавить рубленной или сушеной зелени. Выпекать на медленном огне под крышкой около 7-10 минут.

Приятного аппетита!

Овощи в нежном омлете

на 100грамм - 42,85 ккал, Б/Ж/У - 2,94/1,36/5,17

Ингредиенты:

Цветная капуста — 200 г
Зеленый горошек — 50 г
Помидоры — 2-3 шт.
Зелень
Яйцо — 1 шт.
Молоко — 10 г
Соль, перец, приправы по вкусу

Приготовление:

1. Капусту и горошек отварить до готовности.
2. Взбить яйцо с молоком, солью, перцем.
3. В порционную формочку выложить овощи, залить яичной смесью и поставить в духовку/микроволновку и запекать до готовности.

Приятного аппетита!

Творожный омлет - белковая радость за 10 минут!
на 100грамм - 125.65 ккал Б/Ж/У - 15.48/5.89/2.15

Ингредиенты:
Творог натуральный 180 г
Яйцо (3 шт.) 150 г
Соль, перец, специи, зелень – по вкусу (у нас без зелени)

Приготовление:
Творог и яйца тщательно перемешать, посолить и добавить рубленной или сушеной зелени. Выпекать на медленном огне под крышкой около 7-10 минут.

Приятного аппетита!

Мини-омлеты с ветчиной
193 кКал на 100 гр

Ингредиенты:
Яйцо - 2 шт.
Луковица - 1 шт.
Оливковое масло - 1 ст. л.
Ветчина - 1 ломтик
Натертого твердый сыр - 2 ст. л.
Укроп - несколько веточек
Черный перец - по вкусу

Приготовление:

1. Яйца взбить венчиком.
2. Лук мелко нарезать и обжарить на оливковом масле до светло-золотистого цвета. Немного остудить.

Ветчину нарезать мелким кубиком. Укроп нарезать.
3. Добавить к яйцам ветчину, сыр. укроп, лук. Приправить перцем по вкусу.
4. Выложить массу в силиконовые формы для кексов. Духовку разогреть до 180С. Выпекать омлеты примерно 20 минут. Затем немного остудить и вынуть из форм. Вкусно как в холодном, так и в горячем виде.

Приятного аппетита!

Мини-омлеты с ветчиной
на 100грамм - 155.8 ккал Б/Ж/У - 10.06/11.06/3.96

Ингредиенты:
Яйцо - 2 шт.
Луковица - 1 шт.

Оливковое масло - 1 ст. л.
Ветчина - 1 ломтик
Натертого твердый сыр - 2 ст. л.
Укроп - несколько веточек
Черный перец - по вкусу

Приготовление:
1. Яйца взбить венчиком.
2. Лук мелко нарезать и обжарить на оливковом масле до светло-золотистого цвета. Немного остудить. Ветчину нарезать мелким кубиком. Укроп нарезать.
3. Добавить к яйцам ветчину, сыр. укроп, лук. Приправить перцем по вкусу.
4. Выложить массу в силиконовые формы для кексов. Духовку разогреть до 180С. Выпекать омлеты примерно 20 минут. Затем немного остудить и вынуть из форм. Вкусно как в холодном, так и в горячем виде.

Приятного аппетита!

Овощи в нежном омлете

Ингредиенты:

Цветная капуста — 200 г
Зеленый горошек — 50 г
Помидоры — 2-3 шт.
Зелень

Яйцо — 1 шт.
Молоко — 10 г
Соль, перец, приправы по вкусу

Приготовление:

1. Капусту и горошек отварить до готовности.
2. Взбить яйцо с молоком, солью, перцем.
3. В порционную формочку выложить овощи, залить яичной смесью и поставить в духовку/микроволновку и запекать до готовности.

Тортилья (испанский омлет)
на 100грамм - 99.24 ккал Б/Ж/У - 5.33/4.6/9.42

Ингредиенты:
Картофель - 280 гр
Яйца - 5 шт
Лук - 140 гр
Помидор - 1 шт
Зеленый горошек - 1/2 стак
Оливковое масло - 1 ст.л
Соль и перец - по вкусу

Приготовление:
- Картофель почистить, разрезать на половинки и нарезать очень тонко. Посыпать солью.

- Почистить лук, разрезать на половинку и мелко порубить.
- Острым ножом нарезать помидоры.
- Влить масло в сковородку. Разогреть на среднем огне.
- Добавить картофель и обжарить его в течение 5 минут, постоянно помешивая.
- Добавить лук и хорошо перемешать. Накрыть сковородку крышкой и уменьшить огонь. Периодически помешивать.
- Яйца разбить в большую миску и взбить вилкой, так чтобы смешать желтки и белки.
- Добавить соль и перец.
- Когда картофель и лук будут готовы, добавить их в миску с яйцами.
- Добавить помидоры и горошек.
- Добавить оставшуюся ложку оливкового масла в сковородку и разогреть на среднем огне, приблизительно 1 минуту.
- Влить смесь яиц и овощей в сковородку. Уменьшить огонь. Готовить на самом слабом огне 15 минут.
- Когда почти вся жидкость на поверхности омлета испарится, перевернуть его на другую сторону и готовить еще 5 минут. Подавать горячим.

Польза яиц (рецепты омлетов)

Куриные яйца являются источником полезных и ценных для организма белков, жиров, а также различных витаминов: А, Б. В6, Д и Е. Наиболее богат витаминами желток. В нем помимо витаминов содержится калий, кальций, железо, фосфор, йод, кобальт и медь.

Омлет грибной

Для рецепта вам потребуется:
грибы (лучше шампиньоны) - 300 г
яйцо - 5 шт.
мука - 2 ст. л.
соль, черный молотый перец - по вкусу
сливочное масло (жир для жаренья) - 2 ст.л.
вода минеральная (негазированная)- 1/4 стакана
зеленый лук, зелень петрушки - по вкусу.

Грибы мелко порежьте, смешайте с зеленью, специями и обжарьте. Для омлета белки отделите от желтков и тщательно их (белки) взбейте. Желтки смешайте с водой, добавьте муку, перемешайте до образования густой смеси. Затем смешайте ее с белками и поджаренными грибами. Выпекайте омлет на смазанной жиром или маслом разогретой сковороде.

Омлет "Максимус"
Для рецепта вам потребуется:
яйцо - 6 шт.
молоко - 100 мл
телятина - 200г
репчатый лук - 1-2 шт.
зеленый лук - 1 пучок
для летнего варианта:
помидор - 1 шт.
сладкий перец - 1 шт.

Мясо нарежем брусочками, посолим и поперчим и обжарим на сливочном масле. Добавим нарезанный репчатый лук, овощи, доведем до готовности. В миске смешаем яйца и молоко, хорошо взбить. Посолить и поперчить по вкусу. Залить начинку омлетом, посыпать мелко рубленным зеленым луком, закрыть крышкой и готовить до готовности.

Омлет с сыром
Для рецепта вам потребуется:
сыр - 200г
яйцо - 4 шт.
сметана - 4 ст.л.
мука - 2 ст.л.
соль - по вкусу
масло - 2 ст.л.

Для омлета можно использовать различные сорта сыра. Натереть сыр на терке, добавить яичные желтки, сметану, муку, соль. В массу осторожно ввести взбитые белки, положить ее в смазанные жиром порционные сковородки или формочки и запечь в духовке.

Готовый омлет должен быть золотистого цвета, увеличиться в объеме вдвое. Подавать омлет сразу после выпечки с картофелем и растопленным маслом. Если его долго хранить, он осядет и высохнет.

Омлет с тофу
Для рецепта вам потребуется:
тофу - 400г

яйцо - 2 шт.
растительное масло.

Покрошить тофу в сковородку с непригораемым покрытием и обжарить в сливочном масле. Добавить в сковороду 2 взбитых яйца и обжаривать 5 минут до готовности.

Приправить по вкусу и готовить, помешивая, пока все хорошо не прогреется. Как и в обычный омлет, можно добавлять все, что вам нравиться: лук, томаты, зелень, грибы.

Омлет из белков со сметаной
Для рецепта вам потребуется:
яйцо (белок) - 4 шт.
сметана - 40г
масло сливочное - 15г.

Взбитые в пену белки смешать со сметаной, посолить. Полученную массу вылить на горячую сковороду с маслом и жарить на сильном огне, слегка встряхивая сковороду, чтобы яичная масса прогревалась равномерно. Как только яичница начнет густеть, гибким ножом завернуть ее края с двух сторон к середине, придавая таким образом омлету форму продолговатого пирожка, откинуть его швом вниз на тарелку или овальное блюдо, смазать кусочком сливочного масла и тотчас же подать на стол.

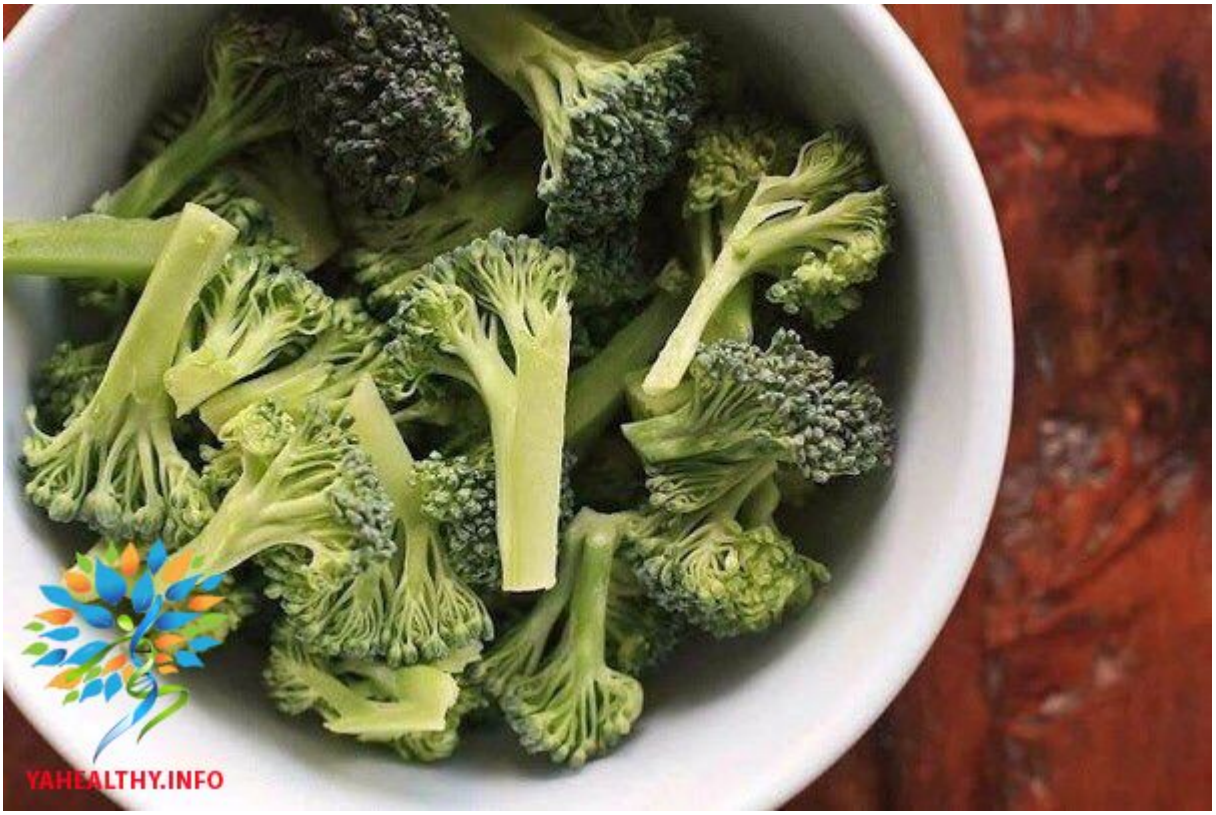
Овощи в нежном омлете

Ингредиенты:

Цветная капуста — 200 г
Зеленый горошек — 50 г
Помидоры — 2-3 шт.
Зелень
Яйцо — 1 шт.
Молоко — 10 г
Соль, перец, приправы по вкусу

Приготовление:

1. Капусту и горошек отварить до готовности.
2. Взбить яйцо с молоком, солью, перцем.
3. В порционную формочку выложить овощи, залить яичной смесью и поставить в духовку/микроволновку и запекать до готовности.



Омлет с брокколи на завтрак

Ингредиенты:

Чеснок, выдавить — 2 зубчика
Оливковое масло — 2 ст. л.
Брокколи (соцветия) — 180 г
Красный перец — 1.5 ч. л.
Соль и черный перец - по вкусу

Яйца куриные большие — 6 шт.
Тертый сыр — 100 г

Приготовление:

1. Духовку нагрейте. Нагрейте столовую ложку оливкового масла на сковороде.
2. Забросьте чеснок и готовьте до прозрачного состояния. Забросьте брокколи, красный перец, соль и перец. Готовьте с минуту.
3. Влейте 2 столовые ложки воды, закройте крышкой и готовьте, пока брокколи не обжариться. Остудите.
4. В большой миске взбейте венчиком яйца.
5. К яйцам добавьте остывшую брокколи. Перемешайте. Нагрейте в сковороде 1 столовую ложку масла на среднем огне и перелейте смесь.
6. Готовьте около 3-4 минут, пока не схватятся края. Присыпьте сыром и поставьте сковороду в разогретую духовку на среднюю решетку на 8–10 минут. Достаньте из духовки и сверху засыпьте дополнительной порцией сыра и молотым перцем.

ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

95 ккал/100 гр

Ингредиенты:

- 2 моркови,
- 20 гр петрушки,
- 100 гр брокколи,
- 200 г. зеленого горошка (консервированный или отварной),

- 4 яйца,
- ¼ стакана молока,
- 0,5 ст. ложки масла,
- соль, перец

Приготовление:

1. Овощи необходимо вымыть, очистить и сварить в воде.
2. Нарезаем готовые овощи кубиками.
3. Яйца нужно взбить вместе с молоком, добавить соль и перец.
4. Смешиваем яйца, овощи и зеленый горошек.
5. Сковороду смазываем и выливаем массу.
6. Жарить нужно на маленьком огне и с обеих сторон.

Приятного аппетита!

Японский омлет.

на 100 грамм 17,61 ккал.

Из чего готовить:
Яйцо куриное 3 штуки
Соевый соус 15 миллилитров
Уксус рисовый 10 миллилитров

Рецепт приготовления японского омлета:

1

Яйца смешайте с соевым соусом и рисовым уксусом (можно взять также сакэ). Если соус соленый, добавьте чуть-чуть сахара (треть чайной ложки), а если сладкий, то можно немного посолить.

2

Слегка взбейте смесь вилкой, чтобы получилась однородная масса.

3

Смажьте сковороду, нагрейте ее на небольшом огне и налейте немного яичной смеси, чтобы выпечь тонкий блинчик. Когда яйца схватятся, загните два противоположных края к центру.

4

Затем сложите блинчик пополам вдоль.

5

Сдвиньте получившийся сверток к самому краю сковороды, а на свободную часть налейте еще порцию яичной смеси. Новый блинчик должен одним краем приклеиться с первому.

6

Когда второй блинчик немного схватится, накрутите его на первый. Повторяйте этот и предыдущий этапы, пока не кончится смесь или рулетик не получится достаточно толстым. Мне хватило 3-х блинчиков на порцию. Осталось нарезать омлет поперек и подать.

Белковый омлет в микроволновке

На 100г. 40 ккал

Ингредиенты:

Белок яичный - 2 шт.
Молоко 0,5% - 2 ст.ложки
Соль, перец по вкусу

Приготовление:

1.Отделите белки от желтков, поместите белки в чашку или посуду для микроволновки (желательно высокую). 2.Влейте молоко и взбейте его вилкой вместе с белками.
3.Поставьте посуду в микроволновую печь на 3 минуты.
4.Омлет готов! По вкусу можно добавлять зелень, приправы или овощи.

Осенний омлет

Ингредиенты:

Яичные белки, слегка взбитые – 12 шт.
Репчатый лук – 100 г
Чеснок – 4 зубчика
Спаржа – 12 стеблей
Помидоры-черри – 12 шт.
Оливковое масло – 1 ст. ложка
Свежий базилик – один пучок
Соль и перец – по вкусу
Две веточки базилика для украшения

Приготовление:

Нагрейте духовку до 175˚ С.
Разогрейте масло в небольшой сковороде (лучше в такой, в которой можно запекать в духовке).
Порежьте лук кубиками, чеснок измельчите. Выложите их на сковороду и готовьте одну минуту на среднем огне.
Добавьте спаржу, порезанную вдоль, и готовьте еще 30 секунд.
Добавьте помидоры-черри, порезанные пополам, и порубленный свежий базилик. Посолите и поперчите по вкусу.
Затем вылейте на сковороду взбитые белки и быстро перемешайте венчиком.
Поставьте омлет в духовку (если нужно, перелейте в форму для запекания) на 8-10 минут.
Выньте готовый омлет и украсьте листьями базилика.
Количество порций: 4
Состав 1 порции: калорийность – 117 калорий, жиров – 4 г, холестерина – 0 мг, белков – 13 г.

Шведский омлет

Калорийность на 100 г: 138.7 ккал
Ж — 5.5 г
Б —12.3 г
У — 12.7 г

Ингредиенты:

Яйца — 4 шт.
Яичные белки — 4 шт.
Тертый сыр — 1/4 стакана
Шпината — 100 г
Листовая капуста — 100 г
Белая луковица (тонко нарезанная) — 1 шт.
Масло подсолнечное — 1 ст.л
Свежий перец и соль — по вкусу

Приготовление:

1. На среднем огне слегка обжарьте лук на масле, добавьте шпинат и готовьте под крышкой 3-4 минуты.
2. Залейте смесью взбитых яиц, сыра, соли и перца.
3. Готовьте на маленьком огне примерно 8 минут под крышкой.

Японский омлет с рисом и курицей

Ингредиенты на 1 порцию:

Лук репчатый — 1 головка
Куриное филе — 300 г
Рис — 0,5 стакана
Яйцо куриное — 3 шт.
Соус соевый — 6 ст. л.
Сахар — 2 ст. л.

Приготовление:

1. Репчатый лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. На среднем огне разогреть сковороду и влить в нее шесть столовых ложек соевого соуса.
2. Как только соевый соус начнет кипеть, бросить в сковороду луковые полукольца и посыпать сверху

сахаром. Готовить, периодически помешивая, две-три минуты.
3. Тем временем куриное филе нарезать небольшими кусочками — сильно измельчать мясо не нужно, готовые ломтики должны остаться сочными и плотными.
4. Положить курицу в сковороду и перемешать с соусом. Когда мясо побелеет с одной стороны, перевернуть аккуратно ломтики и потушить еще пару минут. Куриное филе готовится удивительно быстро: максимум три-четыре минуты.
5. В отдельной миске вилкой или венчиком быстро взбить яйца в однородную смесь. Добавлять соль при этом не нужно — соевый соус, в котором тушится мясо, и так достаточно солон.
6. Вылить яичную смесь на сковороду, стараясь равномерно покрыть все мясо. Накрыть сковороду крышкой и готовить омлет три-четыре минуты, не мешая, пока яйца как следует не схватятся.
7. Зеленый лук измельчить. На сервировочную тарелку выложить горкой теплый рис, сваренный на пару. Сверху на рис аккуратно выложить омлет — для удобства его можно разделить лопаткой на треугольные сегменты. Посыпать оякодон измельченным зеленым луком — и подавать горячим.

Тортилья (испанский омлет)
150 ккал на 100 гр

Ингредиенты:

Картофель - 280 гр
Яйца - 5 шт
Лук - 140 гр
Помидор - 1 шт
Зеленый горошек - 1/2 стак
Оливковое масло - 1 ст.л
Соль и Перец - по вкусу

- Картофель почистить, разрезать на половинки и нарезать очень тонко. Посыпать солью.
- Почистить лук, разрезать на половинку и мелко порубить.

- Острым ножом нарезать помидоры.
- Влить масло в сковородку. Разогреть на среднем огне.
- Добавить картофель и обжарить его в течение 5 минут, постоянно помешивая.
- Добавить лук и хорошо перемешать. Накрыть сковородку крышкой и уменьшить огонь. Периодически помешивать.
- Яйца разбить в большую миску и взбить вилкой, так чтобы смешать желтки и белки.
- Добавить соль и перец.
- Когда картофель и лук будут готовы, добавить их в миску с яйцами.
- Добавить помидоры и горошек.
- Добавить оставшуюся ложку оливкового масла в сковородку и разогреть на среднем огне, приблизительно 1 минуту.
- Влить смесь яиц и овощей в сковородку. Уменьшить огонь. Готовить на самом слабом огне 15 минут.
- Когда почти вся жидкость на поверхности омлета испарится, перевернуть его на другую сторону и готовить еще 5 минут. Подавать горячим.

Высокобелковый омлет с творогом
на 100грамм - 157 ккал, Б/Ж/У - 14.69/9.83/1.42

Ингредиенты:
180 грамм творога
3 яйца
соль, перец и специи по вкусу
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты

Приготовление:
Творог и яйца тщательно перемешать, посолить и добавить рубленной или сушеной зелени. Выпекать на медленном огне под крышкой около 7-10 минут.

Приятного аппетита!

Роллы из омлета по-корейски
100 грамм - 120 ккал

Ингредиенты:
3 яйца
1 ст. ложка молока
1 ст. ложка нарезанной моркови
1 ст. ложка нарезанного репчатого лука
1 ст. ложка нарезанного зеленого лука
соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление:
1. Взбить яйца с молоком и солью.
2. Добавить нарезанные овощи и перец.
3. Смазать сковороду растительным маслом.
4. Вылить половину (!) смеси и готовить пока, низ не схватится, верх не останется жидким. 5. Свернуть омлет в рулет от края к середине так, чтобы часть осталась свободной.
6. Отодвинуть омлет в таком виде к левому краю.
7. На свободную часть сковороды вылить половину оставшейся смеси и как бы достроить свободную, не свернутую часть омлета.
8. Так же, как вы достраиваете блинчики, когда не получилось разлить на всю поверхность сковороды.
9. Когда достроенная часть схватится, докрутить ее омлет и снова отодвинуть к левому краю. Вылить оставшуюся смесь на правую часть сковороды и снова как бы достроить свободный край омлета. Когда

схватится, докрутить до конца.
10. Положить ролл на разделочную доску и нарезать на маленькие роллы.

Омлет с овощами
95 ккал/100 гр

Для того чтобы приготовить омлет с овощами нам необходимо:
2 моркови,
20 гр петрушки,
100 гр брокколи,
200 г. зеленого горошка (консервированный или отварной),
4 яйца,
¼ стакана молока,
0,5 ст. ложки масла,
соль, перец

1. Овощи необходимо вымыть, очистить и сварить в воде.

2. Нарезаем готовые овощи кубиками.

3. Яйца нужно взбить вместе с молоком, добавить соль и перец.

4. Смешиваем яйца, овощи и зеленый горошек.

5. Сковороду смазываем и выливаем массу.

6. Жарить нужно на маленьком огне и с обеих сторон.

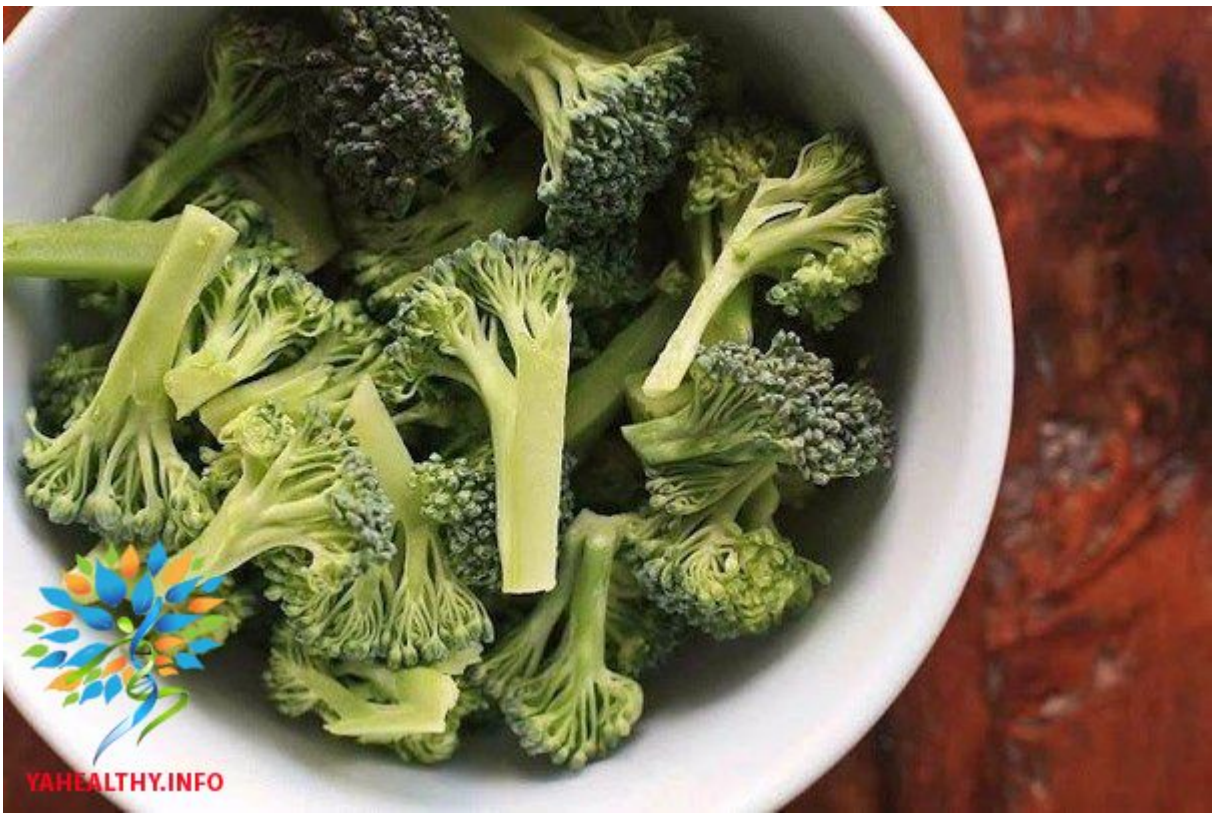
Омлет готов!!!

Омлет с творогом
на 100грамм - 110.09 ккал Б/Ж/У - 14.77/4.95/1.03

Ингредиенты:
Творог 0% 180 гр.,
Яйцо 150 гр. (3 шт примерно)
Соль, перец, – по вкусу
зелень для украшения

Приготовление:
Творог и яйца тщательно перемешать, посолить и добавить рубленной или сушеной зелени. Выпекать на медленном огне под крышкой около 7-10 минут.

Приятного аппетита!



Омлет с брокколи на завтрак

Ингредиенты:

Чеснок, выдавить — 2 зубчика
Оливковое масло — 2 ст. л.
Брокколи (соцветия) — 180 г
Красный перец — 1/4 ч. л.
Соль и черный перец
Яйца куриные большие — 6 шт.
Тертый сыр — 100 г

Приготовление:

1. Духовку нагрейте до 175 градусов. Нагрейте столовую ложку оливкового масла на сковороде.
2. Забросьте чеснок и готовьте до прозрачного состояния. Забросьте брокколи, красный перец, соль и перец. Готовьте с минуту.
3. Влейте 2 столовые ложки воды, закройте крышкой и готовьте, пока брокколи не обжариться. Остудите.
4. В большой миске взбейте венчиком яйца.
5. К яйцам добавьте остывшую брокколи. Перемешайте. Нагрейте в сковороде 1 столовую ложку масла на среднем огне и перелейте смесь.
6. Готовьте около 3-4 минут, пока не схватятся края. Присыпьте сыром и поставьте сковороду в разогретую духовку на среднюю решетку на 8–10 минут. Достаньте из духовки и сверху засыпьте дополнительной порцией сыра и молотым перцем.

Приятного аппетита!

Японский омлет с рисом и курицей

Ингредиенты на 1 порцию:

Лук репчатый — 1 головка
Куриное филе — 300 г
Рис — 0,5 стакана
Яйцо куриное — 3 шт.
Соус соевый — 6 ст. л.
Сахар — 2 ст. л.

Приготовление:

1. Репчатый лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. На среднем огне разогреть сковороду и влить в нее шесть столовых ложек соевого соуса.
2. Как только соевый соус начнет кипеть, бросить в сковороду луковые полукольца и посыпать сверху сахаром. Готовить, периодически помешивая, две-три минуты.
3. Тем временем куриное филе нарезать небольшими кусочками — сильно измельчать мясо не нужно, готовые ломтики должны остаться сочными и плотными.
4. Положить курицу в сковороду и перемешать с соусом. Когда мясо побелеет с одной стороны, перевернуть аккуратно ломтики и потушить еще пару минут. Куриное филе готовится удивительно быстро: максимум три-четыре минуты.
5. В отдельной миске вилкой или венчиком быстро взбить яйца в однородную смесь. Добавлять соль при этом не нужно — соевый соус, в котором тушится мясо, и так достаточно солон.
6. Вылить яичную смесь на сковороду, стараясь равномерно покрыть все мясо. Накрыть сковороду крышкой и готовить омлет три-четыре минуты, не мешая, пока яйца как следует не схватятся.
7. Зеленый лук измельчить. На сервировочную тарелку выложить горкой теплый рис, сваренный на пару. Сверху на рис аккуратно выложить омлет — для удобства его можно разделить лопаткой на треугольные сегменты. Посыпать оякодон измельченным зеленым луком — и подавать горячим.

Омлет Пуляр. 140 ккал\100 гр
Способ приготовления блюда: как приготовить Омлет Пуляр.

Отделить белки от желтков.
Белки поместить в посуду для взбивания.

Желтки вылить в миску и вилкой немного взбить. Добавить молоко. Все размешать.

Посолить белки и желтки.
Взбить белки до крепкой пены.
Поставить сковороду на средний огонь. Смазывать ее ничем не надо.

Вылить желтки и распределить их по всей поверхности сковороды.
Теперь сверху на желтки выложить взбитые белки. Разровнять лопаткой.

Сделать минимальный огонь. Кто любит корочку поподжаристей, как у нас, можно огонь сделать немного сильнее.
Крышкой не закрывать!

Для того, чтобы проверить, готов ли омлет, достаточно коснуться белковой пены пальцем. Если к нему не липнет белок и палец пружинит, омлет готов!

Разрезать омлет на две половины и сложить его белком внутрь.
Разрезать готовый омлет на порции.

Шведский омлет

Калорийность на 100 г: 138.7 ккал
Ж — 5.5 г

Б —12.3 г
У — 12.7 г

Ингредиенты:

Яйца — 4 шт.
Яичные белки — 4 шт.
Тертый сыр — 1/4 стакана
Шпината — 100 г
Листовая капуста — 100 г
Белая луковица (тонко нарезанная) — 1 шт.
Масло подсолнечное — 1 ст.л
Свежий перец и соль — по вкусу

Приготовление:

1. На среднем огне слегка обжарьте лук на масле, добавьте шпинат и готовьте под крышкой 3-4 минуты.
2. Залейте смесью взбитых яиц, сыра, соли и перца.
3. Готовьте на маленьком огне примерно 8 минут под крышкой.

Мини-омлеты с ветчиной
на 100грамм - 155.8 ккал Б/Ж/У - 10.06/11.06/3.96

Ингредиенты:
Яйцо - 2 шт.
Луковица - 1 шт.
Оливковое масло - 1 ст. л.
Ветчина - 1 ломтик
Натертого твердый сыр - 2 ст. л.
Укроп - несколько веточек
Черный перец - по вкусу

Приготовление:
1. Яйца взбить венчиком.
2. Лук мелко нарезать и обжарить на оливковом масле до светло-золотистого цвета. Немного остудить. Ветчину нарезать мелким кубиком. Укроп нарезать.
3. Добавить к яйцам ветчину, сыр. укроп, лук. Приправить перцем по вкусу.

4. Выложить массу в силиконовые формы для кексов. Духовку разогреть до 180С. Выпекать омлеты примерно 20 минут. Затем немного остудить и вынуть из форм. Вкусно как в холодном, так и в горячем виде.

Приятного аппетита!

Белковый омлет в микроволновке за 3 минуты
на 100грамм - 54.33 ккал Б/Ж/У - 7.29/1.65/2.6

Ингредиенты:
белок яичный 2 шт.
молоко 0,5% 2 ст.л
соль,перец по вкусу

Приготовление:
Отделить белки от желтков,поместить белки в чашку или посуду для микроволновки(желательно высокую).
Влить молоко и взбить его вилкой вместе с белками.
Поставить посуду в микроволновую печь на 3 минуты.Омлет готов!По вкусу можно добавлять зелень,приправы или овощи.

Приятного аппетита!

Шведский омлет

Калорийность на 100 г: 138.7 ккал
Ж — 5.5 г
Б —12.3 г
У — 12.7 г

Ингредиенты:

Яйца — 4 шт.
Яичные белки — 4 шт.
Тертый сыр — 1/4 стакана
Шпината — 100 г
Листовая капуста — 100 г
Белая луковица (тонко нарезанная) — 1 шт.
Масло подсолнечное — 1 ст.л
Свежий перец и соль — по вкусу

Приготовление:

1. На среднем огне слегка обжарьте лук на масле, добавьте шпинат и готовьте под крышкой 3-4 минуты.
2. Залейте смесью взбитых яиц, сыра, соли и перца.

3. Готовьте на маленьком огне примерно 8 минут под крышкой.

Кабачковый омлет в духовке
на 100грамм - 68.16 ккал Б/Ж/У - 8.03/2.75/2.47

Ингредиенты:
5 ст. л. обезжиренного творога
2 яйца + 2 белка
Кабачок 200 г
Соль, перец

Приготовление:
Творог взбить с яйцами, кабачок очистить, натереть на мелкой тёрке. Всё смешать, посолить, выложить в форму, запекать в духовке при 180 градусах 25 минут.

Приятного аппетита!

Японский омлет с рисом и курицей

Ингредиенты на 1 порцию:

Лук репчатый — 1 головка
Куриное филе — 300 г
Рис — 0,5 стакана
Яйцо куриное — 3 шт.
Соус соевый — 6 ст. л.

Приготовление:

1. Репчатый лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. На среднем огне разогреть сковороду и влить в нее шесть столовых ложек соевого соуса.
2. Как только соевый соус начнет кипеть, бросить в сковороду луковые полукольца. Готовить, периодически помешивая, две-три минуты.

3. Тем временем куриное филе нарезать небольшими кусочками — сильно измельчать мясо не нужно, готовые ломтики должны остаться сочными и плотными.
4. Положить курицу в сковороду и перемешать с соусом. Когда мясо побелеет с одной стороны, перевернуть аккуратно ломтики и потушить еще пару минут. Куриное филе готовится удивительно быстро: максимум три-четыре минуты.
5. В отдельной миске вилкой или венчиком быстро взбить яйца в однородную смесь. Добавлять соль при этом не нужно — соевый соус, в котором тушится мясо, и так достаточно солон.
6. Вылить яичную смесь на сковороду, стараясь равномерно покрыть все мясо. Накрыть сковороду крышкой и готовить омлет три-четыре минуты, не мешая, пока яйца как следует не схватятся.
7. Зеленый лук измельчить. На сервировочную тарелку выложить горкой теплый рис, сваренный на пару. Сверху на рис аккуратно выложить омлет — для удобства его можно разделить лопаткой на треугольные сегменты. Посыпать оякодон измельченным зеленым луком — и подавать горячим.

Омлет Пуляр. 140 ккал\100 гр
Способ приготовления блюда: как приготовить Омлет Пуляр.

Отделить белки от желтков.
Белки поместить в посуду для взбивания.
Желтки вылить в миску и вилкой немного взбить. Добавить молоко. Все размешать.

Посолить белки и желтки.

Взбить белки до крепкой пены.
Поставить сковороду на средний огонь. Смазывать ее ничем не надо.

Вылить желтки и распределить их по всей поверхности сковороды.
Теперь сверху на желтки выложить взбитые белки. Разровнять лопаткой.

Сделать минимальный огонь. Кто любит корочку поподжаристей, как у нас, можно огонь сделать немного сильнее.
Крышкой не закрывать!

Для того, чтобы проверить, готов ли омлет, достаточно коснуться белковой пены пальцем. Если к нему не липнет белок и палец пружинит, омлет готов!

Разрезать омлет на две половины и сложить его белком внутрь.
Разрезать готовый омлет на порции.#десерт

Овощи в нежном омлете

Ингредиенты:

Цветная капуста — 200 г
Зеленый горошек — 50 г
Помидоры — 2-3 шт.
Зелень
Яйцо — 1 шт.

Молоко — 10 г
Соль, перец, приправы по вкусу

Приготовление:

1. Капусту и горошек отварить до готовности.
2. Взбить яйцо с молоком, солью, перцем.
3. В порционную формочку выложить овощи, залить яичной смесью и поставить в духовку/микроволновку и запекать до готовности.

Омлет Пуляр. 140 ккал\100 гр
Способ приготовления блюда: как приготовить Омлет Пуляр.

Отделить белки от желтков.
Белки поместить в посуду для взбивания.
Желтки вылить в миску и вилкой немного взбить. Добавить молоко. Все размешать.

Посолить белки и желтки.
Взбить белки до крепкой пены.
Поставить сковороду на средний огонь. Смазывать ее ничем не надо.

Вылить желтки и распределить их по всей поверхности сковороды.
Теперь сверху на желтки выложить взбитые белки. Разровнять лопаткой.

Сделать минимальный огонь. Кто любит корочку поподжаристей, как у нас, можно огонь сделать немного сильнее.
Крышкой не закрывать!

Для того, чтобы проверить, готов ли омлет, достаточно коснуться белковой пены пальцем. Если к нему не липнет белок и палец пружинит, омлет готов!

Разрезать омлет на две половины и сложить его белком внутрь.
Разрезать готовый омлет на порции.

Вареный омлет
на 100грамм - 109.82 ккал Б/Ж/У - 7.89/7.2/2.76

Ингредиенты:
Яйцо куриное — 3 шт
Молоко — 2/3 стак.
Соль по вкусу

Приготовление:
1. Взбиваем миксером яйца с солью до пены.
2. Добавляем молоко и опять взбиваем.
3. Берем 2 пакета для запекания (я иногда беру просто полиэтиленовые пакеты), выливаем яичную массу.

Пакеты завязываем, оставляя немного свободного места.
4. Опускаем в кипящую воду и не накрывая крышкой, на среднем огне варим 30 минут.
5. Через 30 минут омлет достаем, выворачиваем из мешочка (он не пристает к мешку)на тарелку, разрезаем и едим.

Приятного аппетита!

Мини-омлеты с ветчиной
193 кКал на 100 гр

Ингредиенты:
Яйцо - 2 шт.
Луковица - 1 шт.

Оливковое масло - 1 ст. л.
Ветчина - 1 ломтик
Натертого твердый сыр - 2 ст. л.
Укроп - несколько веточек
Черный перец - по вкусу

Приготовление:

1. Яйца взбить венчиком.
2. Лук мелко нарезать и обжарить на оливковом масле до светло-золотистого цвета. Немного остудить. Ветчину нарезать мелким кубиком. Укроп нарезать.
3. Добавить к яйцам ветчину, сыр. укроп, лук. Приправить перцем по вкусу.
4. Выложить массу в силиконовые формы для кексов. Духовку разогреть до 180С. Выпекать омлеты примерно 20 минут. Затем немного остудить и вынуть из форм. Вкусно как в холодном, так и в горячем виде.

Приятного аппетита!

Куриный омлет

Немного филе курочки порезаное небольшими кубиками

2 яйца
0,5 ч.л. Разрыхлителя
50 гр. Творога 0%
0,5 - 1 ч.л. Приправы из зелени с солью

Все хорошо промешать, слегка взбить, вылить в небольшую формочку и поставить в предварительно разогретую духовку на 175/180° до готовности. После того, как корочка хорошо прорумянилась выключаем духовку, но омлет не достаем еще минут 20.

Омлет с фасолью (66 ккал на 100 гр)

Потребуется:
фасоль стручковая,
молоко 3,2% ,
яйцо куриное,
масло подсолнечное

1. Разогреть сковороду, налить масло, обжарить фасоль
2. Смешать два яйца с молоком, залить фасоль, накрыть крышкой
3. Тушить 5 минут

Омлет, который нужно попробовать!
на 100грамм - 70.37 ккал Б/Ж/У - 3.37/3.99/5.69

Ингредиенты:
Куриные яйца 4 шт.
Грибы (свежие или замороженные шампиньоны либо опята) 200 г
Репчатый лук 1 шт.
Молоко обезжиренное ½ стакана
Свежий укроп немного
Сыр твердого сорта маложирный 50 г
Оливковое масло, соль

Приготовление:
1. Грибы нарезать и поджарить в сковороде.
2. Лук почистить и нарезать.
3. Добавить его к грибам, посолить и обжарить.
4. Отделить белки от желтков, желтки просто размешать, а белки взбить миксером.
5. Соединить белки с желтками, добавить молоко, посолить и размешать. Залить этой смесью грибы с луком.
6. Готовить на умеренном огне 3–5 минут, затем накрыть крышкой и готовить еще минуту. Тем временем натереть сыр на мелкой терке, укроп вымыть и измельчить.
7. Готовый омлет сверху посыпать сыром и зеленью.

Приятного аппетита!

Вкуснейший омлет с кабачками
на 100грамм - 108.45 ккал Б/Ж/У - 7.31/7.39/2.39

Ингредиенты:
2 яйца
80 гр кабачков
Соль, зелень, перец
1/2 ч. ложки оливкового масла

Приготовление:
1. Кабачок натереть соломкой.
2. Обжарить кабачок до мягкости. Яйца взболтать с солью и зеленью и залить смесью кабачки.
3. Накрыть крышкой , чтоб яйца быстрее схватились.
4. Нарезать на порции и подать горячим.

Приятного аппетита!

Испанская tortilla с креветками и цуккини

на 100гр 114,9ккал

Ингредиенты:
4 больших яйца
• 200 г чищеных креветок
• 2 небольших цуккини (300 г)
• 2 небольшие луковички-шалот (или одна средняя)
• укроп, лимонный перец, щепотка шафрана, специи по вкусу

о Потереть цуккини на крупной терке
о Мелко порезать лук-шалот и прижарить на 1 ч.л. оливкового масла
о Добавить половину тертых цуккини (отжав сок) и еще подержать на огне 2- 3 минуты. Снять с огня.
о Взбить яйца с половиной (сырых) тертых цуккини, добавить поджаренную смесь посолить поперчить, добавить специи по вкусу, тщательно перемешать и вылить на горячую сковороду с растопленным маслом
о Выложить сверху креветки, уменьшить огонь, накрыть крышкой и подержать на огне до готовности.
о При подаче посыпать рубленым укропом
Кто хочет, может все цуккини прижарить с луком, или наоборот оставить сырыми.
Toritilla можно делать в духовке или в микро. Кто как любит и кому как больше нравится.
Можно добавить в яичную смесь чеснок, различную зелень.

Тортилья (испанский омлет)
150 ккал на 100 гр

Ингредиенты:

Картофель - 280 гр
Яйца - 5 шт
Лук - 140 гр
Помидор - 1 шт
Зеленый горошек - 1/2 стак
Оливковое масло - 1 ст.л
Соль и Перец - по вкусу

- Картофель почистить, разрезать на половинки и нарезать очень тонко. Посыпать солью.
- Почистить лук, разрезать на половинку и мелко порубить.
- Острым ножом нарезать помидоры.
- Влить масло в сковородку. Разогреть на среднем огне.
- Добавить картофель и обжарить его в течение 5 минут, постоянно помешивая.
- Добавить лук и хорошо перемешать. Накрыть сковородку крышкой и уменьшить огонь. Периодически помешивать.
- Яйца разбить в большую миску и взбить вилкой, так чтобы смешать желтки и белки.
- Добавить соль и перец.
- Когда картофель и лук будут готовы, добавить их в миску с яйцами.
- Добавить помидоры и горошек.
- Добавить оставшуюся ложку оливкового масла в сковородку и разогреть на среднем огне, приблизительно 1 минуту.
- Влить смесь яиц и овощей в сковородку. Уменьшить огонь. Готовить на самом слабом огне 15 минут.
- Когда почти вся жидкость на поверхности омлета испарится, перевернуть его на другую сторону и готовить еще 5 минут. Подавать горячим.

Роллы из омлета по-корейски
100 грамм - 120 ккал

Ингредиенты:
3 яйца
1 ст. ложка молока
1 ст. ложка нарезанной моркови
1 ст. ложка нарезанного репчатого лука
1 ст. ложка нарезанного зеленого лука
соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление:
1. Взбить яйца с молоком и солью.
2. Добавить нарезанные овощи и перец.
3. Смазать сковороду растительным маслом.
4. Вылить половину (!) смеси и готовить пока, низ не схватится, верх не останется жидким. 5. Свернуть омлет в рулет от края к середине так, чтобы часть осталась свободной.
6. Отодвинуть омлет в таком виде к левому краю.
7. На свободную часть сковороды вылить половину оставшейся смеси и как бы достроить свободную, не свернутую часть омлета.
8. Так же, как вы достраиваете блинчики, когда не получилось разлить на всю поверхность сковороды.
9. Когда достроенная часть схватится, докрутить ее омлет и снова отодвинуть к левому краю. Вылить оставшуюся смесь на правую часть сковороды и снова как бы достроить свободный край омлета. Когда схватится, докрутить до конца.
10. Положить ролл на разделочную доску и нарезать на маленькие роллы.

"Овощи в нежном омлете"
Итого на 1 порцию: 194 ккал
Состав на 1 порцию:
- 200 г цв. капусты
- 50 г зеленого горошка
- 1-2 помидоры
- зелень
- 1 яйцо
- 10 г молока
- Соль, перец, приправы по вкусу

Приготовление:
1. Капусту и горошек отварить до готовности. Взбить яйцо с молоком, солью, перцем.
2. В порционную формочку выложить овощи, залить яичной смесью и поставить в духовку/микроволновку и запекать до готовности.

Приятного аппетита!

Омлет с грибами, помидорами и сыром!
Идеально на завтрак!

Ингредиенты:

Шампиньоны – несколько штук
Помидоры – 1 большой или много черри
Зелень
3 яйца
50мл. молока
Соль, перец
Соевый соус
Несколько ломтиков сыра твердого маложирного

Приготовление:

1.Шампиньоны нарежьте на дольки (можно нарезать крупно, можно мелко) и отправьте обжариваться на сковороду смазаную каплей масла на средний огонь.
2.Через 5 минут добавьте 3 – 4 столовые ложки соевого соуса, перемешайте и продолжайте обжаривать.
3.Добавьте нарезанные помидоры и обжаривайте еще несколько минут. Обжаривайте до той готовности грибов, которую вы предпочитаете.
4.Добавьте зелень по вкусу (лук, петрушку, базилик или кинзу). Посолите и поперчите. Можете добавить любые приправы на ваш вкус.
5.Взбейте яйца с молоком, посолите и поперчите. Вылейте на отдельно разогретую сковороду и держите на

тихом огне под крышкой 7 – 10 минут.
6.Когда с одной стороны омлет обжарится – переверните его на другую сторону и обжаривайте около минуты.
7.Переверните омлет обратно, чтобы сторона с обжаркой смотрела вниз.
8.На одну часть диаметра выложите начинку с помидорами и томатами.
9.Сверху уложите сыр.
10.Прикройте второй частью омлета и плотно прижмите. Оставьте под крышкой до тех пор, пока сыр не расплавится.
Подавайте со свежими овощами.

Приятного аппетита!

Тортилья (испанский омлет)
150 ккал на 100 гр

Ингредиенты:

Картофель - 280 гр
Яйца - 5 шт
Лук - 140 гр
Помидор - 1 шт
Зеленый горошек - 1/2 стак
Оливковое масло - 1 ст.л
Соль и Перец - по вкусу

- Картофель почистить, разрезать на половинки и нарезать очень тонко. Посыпать солью.
- Почистить лук, разрезать на половинку и мелко порубить.
- Острым ножом нарезать помидоры.
- Влить масло в сковородку. Разогреть на среднем огне.

- Добавить картофель и обжарить его в течение 5 минут, постоянно помешивая.
- Добавить лук и хорошо перемешать. Накрыть сковородку крышкой и уменьшить огонь. Периодически помешивать.
- Яйца разбить в большую миску и взбить вилкой, так чтобы смешать желтки и белки.
- Добавить соль и перец.
- Когда картофель и лук будут готовы, добавить их в миску с яйцами.
- Добавить помидоры и горошек.
- Добавить оставшуюся ложку оливкового масла в сковородку и разогреть на среднем огне, приблизительно 1 минуту.
- Влить смесь яиц и овощей в сковородку. Уменьшить огонь. Готовить на самом слабом огне 15 минут.
- Когда почти вся жидкость на поверхности омлета испарится, перевернуть его на другую сторону и готовить еще 5 минут. Подавать горячим.

Творожный омлет - белковая радость за 10 минут!
на 100грамм - 125.65 ккал Б/Ж/У - 15.48/5.89/2.15

Ингредиенты:
Творог натуральный 180 г
Яйцо (3 шт.) 150 г
Соль, перец, специи, зелень – по вкусу (у нас без зелени)

Приготовление:
Творог и яйца тщательно перемешать, посолить и добавить рубленной или сушеной зелени. Выпекать на медленном огне под крышкой около 7-10 минут.

Приятного аппетита!

Омлет с творогом
Белки*Жиры*Углеводы*Килокалории на 100гр 14.77*4.95*1.03*110.09

1)Творог 0% 180 гр
2)Яйцо (3 шт.) 150 гр
3)Соль, перец, специи, зелень – по вкусу(у нас без зелени)

Приготовление:
Творог и яйца тщательно перемешать, посолить и добавить рубленной или сушеной зелени. Выпекать на медленном огне под крышкой около 7-10 минут.

Приятного аппетита!

Куриные яйца являются источником полезных и ценных для организма белков, жиров, а также различных витаминов: А, Б. В6, Д и Е. Наиболее богат витаминами желток. В нем помимо витаминов содержится калий, кальций, железо, фосфор, йод, кобальт и медь.

Омлет грибной

Для рецепта вам потребуется:
грибы (лучше шампиньоны) - 300 г
яйцо - 5 шт.
мука - 2 ст. л.
соль, черный молотый перец - по вкусу
сливочное масло (жир для жаренья) - 2 ст.л.
вода минеральная (негазированная)- 1/4 стакана
зеленый лук, зелень петрушки - по вкусу.

Грибы мелко порежьте, смешайте с зеленью, специями и обжарьте. Для омлета белки отделите от желтков и тщательно их (белки) взбейте. Желтки смешайте с водой, добавьте муку, перемешайте до образования густой смеси. Затем смешайте ее с белками и поджаренными грибами. Выпекайте омлет на смазанной жиром или маслом разогретой сковороде.

Омлет "Максимус"
Для рецепта вам потребуется:
яйцо - 6 шт.
молоко - 100 мл

телятина - 200г
репчатый лук - 1-2 шт.
зеленый лук - 1 пучок
для летнего варианта:
помидор - 1 шт.
сладкий перец - 1 шт.

Мясо нарежем брусочками, посолим и поперчим и обжарим на сливочном масле. Добавим нарезанный репчатый лук, овощи, доведем до готовности. В миске смешаем яйца и молоко, хорошо взбить. Посолить и поперчить по вкусу. Залить начинку омлетом, посыпать мелко рубленным зеленым луком, закрыть крышкой и готовить до готовности.

Омлет с сыром
Для рецепта вам потребуется:
сыр - 200г
яйцо - 4 шт.
сметана - 4 ст.л.
мука - 2 ст.л.
соль - по вкусу
масло - 2 ст.л.

Для омлета можно использовать различные сорта сыра. Натереть сыр на терке, добавить яичные желтки, сметану, муку, соль. В массу осторожно ввести взбитые белки, положить ее в смазанные жиром порционные сковородки или формочки и запечь в духовке.

Готовый омлет должен быть золотистого цвета, увеличиться в объеме вдвое. Подавать омлет сразу после выпечки с картофелем и растопленным маслом. Если его долго хранить, он осядет и высохнет.

Омлет с тофу
Для рецепта вам потребуется:
тофу - 400г
яйцо - 2 шт.
растительное масло.

Покрошить тофу в сковородку с непригораемым покрытием и обжарить в сливочном масле. Добавить в сковороду 2 взбитых яйца и обжаривать 5 минут до готовности.

Приправить по вкусу и готовить, помешивая, пока все хорошо не прогреется. Как и в обычный омлет, можно добавлять все, что вам нравиться: лук, томаты, зелень, грибы.

Омлет из белков со сметаной
Для рецепта вам потребуется:
яйцо (белок) - 4 шт.
сметана - 40г
масло сливочное - 15г.

Взбитые в пену белки смешать со сметаной, посолить. Полученную массу вылить на горячую сковороду с маслом и жарить на сильном огне, слегка встряхивая сковороду, чтобы яичная масса прогревалась равномерно. Как только яичница начнет густеть, гибким ножом завернуть ее края с двух сторон к середине, придавая таким образом омлету форму продолговатого пирожка, откинуть его швом вниз на тарелку или овальное блюдо, смазать кусочком сливочного масла и тотчас же подать на стол.

Омлет с брокколи на завтрак

• 100 гр. / 202 ккал • Б 13 гр. • Ж 15,9 гр. • У 2,0 гр •

2 зубчика чеснока , выдавить
2 столовых ложки оливкового масла
180 г брокколи (соцветия)
1/4 чайной ложки красного перца
соль и черный перец
6 больших яиц
100 г тертого сыра

Приготовление:
Духовку нагрейте до 175 градусов. Нагрейте столовую ложку оливкового масла на сковороде. Забросьте чеснок и готовьте до прозрачного состояния. Забросьте брокколи, красный перец, соль и перец. Готовьте с минуту. Влейте 2 столовых ложки воды, закройте крыкой и готовьте пока брокколи не обжариться. Остудите.
В большой миске взбейте венчиком яйца. К яйцам добавьте остышую брокколи. Перемешайте. Нагрейте в сковороде 1 столовую ложку масла на среднем огне и перелейте смесь. Готовьте около 3-4 минут пока не схватятся края. Присыпьте сыром и поставьте сковороду в разогретую духовку на среднюю решетку на 8-10 минут. Достаньте из духовки и сверху засыпьте дополнительной порцией сыра и молотым перцем.

Мини-омлеты с ветчиной
193 кКал на 100 гр

Ингредиенты:
Яйцо - 2 шт.
Луковица - 1 шт.
Оливковое масло - 1 ст. л.
Ветчина - 1 ломтик
Натертого твердый сыр - 2 ст. л.
Укроп - несколько веточек
Черный перец - по вкусу

Приготовление:

1. Яйца взбить венчиком.
2. Лук мелко нарезать и обжарить на оливковом масле до светло-золотистого цвета. Немного остудить.

Ветчину нарезать мелким кубиком. Укроп нарезать.
3. Добавить к яйцам ветчину, сыр. укроп, лук. Приправить перцем по вкусу.
4. Выложить массу в силиконовые формы для кексов. Духовку разогреть до 180С. Выпекать омлеты примерно 20 минут. Затем немного остудить и вынуть из форм. Вкусно как в холодном, так и в горячем виде.

Приятного аппетита

Омлет с брокколи на завтрак

Ингредиенты:

Чеснок, выдавить — 2 зубчика
Оливковое масло — 2 ст. л.
Брокколи (соцветия) — 180 г
Красный перец — 1.5 ч. л.
Соль и черный перец - по вкусу
Яйца куриные большие — 6 шт.
Тертый сыр — 100 г

Приготовление:

1. Духовку нагрейте. Нагрейте столовую ложку оливкового масла на сковороде.
2. Забросьте чеснок и готовьте до прозрачного состояния. Забросьте брокколи, красный перец, соль и перец. Готовьте с минуту.
3. Влейте 2 столовые ложки воды, закройте крышкой и готовьте, пока брокколи не обжариться. Остудите.
4. В большой миске взбейте венчиком яйца.
5. К яйцам добавьте остывшую брокколи. Перемешайте. Нагрейте в сковороде 1 столовую ложку масла на среднем огне и перелейте смесь.
6. Готовьте около 3-4 минут, пока не схватятся края. Присыпьте сыром и поставьте сковороду в разогретую духовку на среднюю решетку на 8–10 минут. Достаньте из духовки и сверху засыпьте дополнительной порцией сыра и молотым перцем.

Овощи в нежном омлете

Ингредиенты:

Цветная капуста — 200 г
Зеленый горошек — 50 г
Помидоры — 2-3 шт.
Зелень
Яйцо — 1 шт.
Молоко — 10 г
Соль, перец, приправы по вкусу

Приготовление:

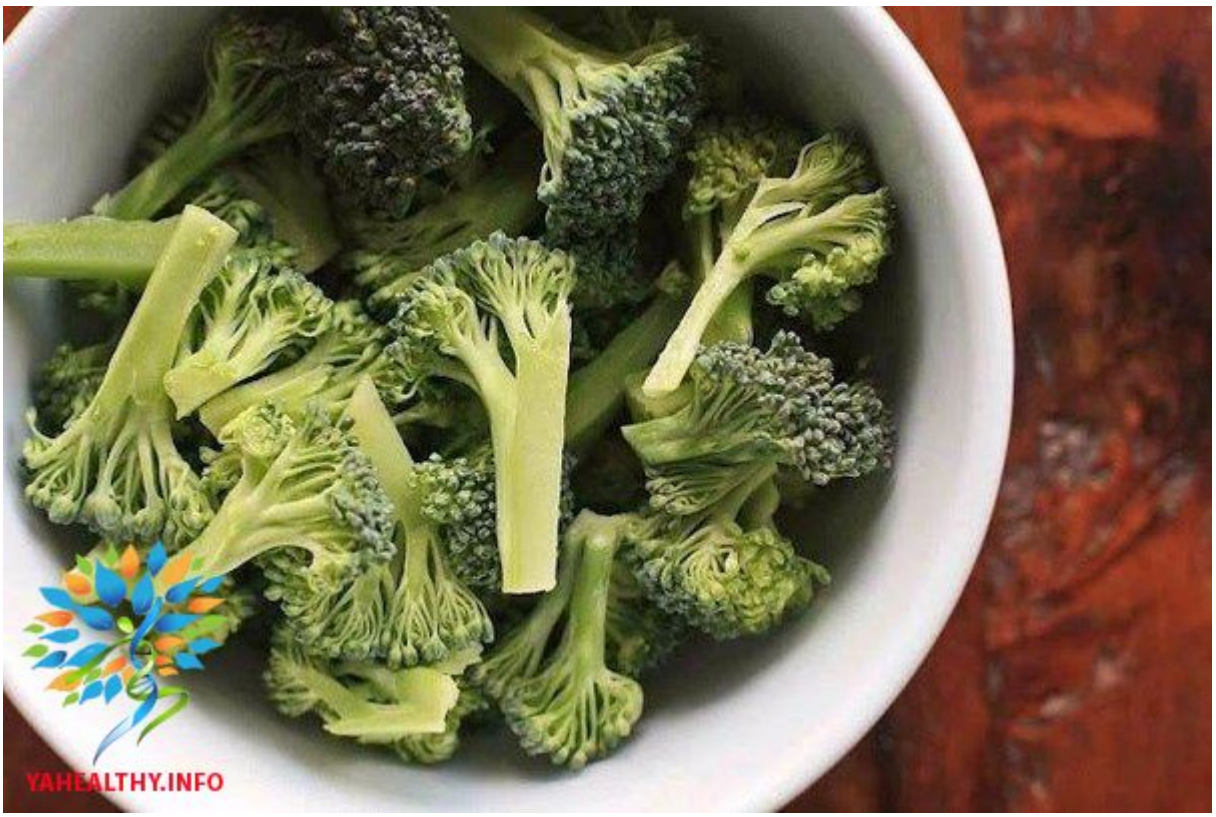
1. Капусту и горошек отварить до готовности.
2. Взбить яйцо с молоком, солью, перцем.
3. В порционную формочку выложить овощи, залить яичной смесью и поставить в духовку/микроволновку и запекать до готовности.

Кабачковый омлет в духовке
на 100грамм - 68.16 ккал Б/Ж/У - 8.03/2.75/2.47

Ингредиенты:
5 ст. л. обезжиренного творога
2 яйца + 2 белка
Кабачок 200 г
Соль, перец

Приготовление:
Творог взбить с яйцами, кабачок очистить, натереть на мелкой тёрке. Всё смешать, посолить, выложить в форму, запекать в духовке при 180 градусах 25 минут.

Приятного аппетита!



Омлет с брокколи на завтрак

Ингредиенты:

Чеснок, выдавить — 2 зубчика
Оливковое масло — 2 ст. л.
Брокколи (соцветия) — 180 г
Красный перец — 1/4 ч. л.
Соль и черный перец
Яйца куриные большие — 6 шт.
Тертый сыр — 100 г

Приготовление:

1. Духовку нагрейте до 175 градусов. Нагрейте столовую ложку оливкового масла на сковороде.
2. Забросьте чеснок и готовьте до прозрачного состояния. Забросьте брокколи, красный перец, соль и перец. Готовьте с минуту.
3. Влейте 2 столовые ложки воды, закройте крышкой и готовьте, пока брокколи не обжариться. Остудите.
4. В большой миске взбейте венчиком яйца.
5. К яйцам добавьте остывшую брокколи. Перемешайте. Нагрейте в сковороде 1 столовую ложку масла на среднем огне и перелейте смесь.
6. Готовьте около 3-4 минут, пока не схватятся края. Присыпьте сыром и поставьте сковороду в разогретую духовку на среднюю решетку на 8–10 минут. Достаньте из духовки и сверху засыпьте дополнительной порцией сыра и молотым перцем.

Приятного аппетита!

Грибной омлет
на 100грамм - 88.11 ккал Б/Ж/У - 7.5/5.8/1.6

Ингредиенты:
Яйца 4 штуки
Луковица 1/2 штуки
Шампиньоны 6-8 штук
Йогурт натуральный 2 ст. ложки
Твердый нежирный сыр 30 г
Соль, перец по вкусу
Оливковое масло

Приготовление:
В сковороде, смазанной каплей масла, обжариваем до золотистости мелко нарезанный лук.
Добавляем нарезанные шампиньоны, перемешиваем.
Обжариваем лук с грибами до готовности грибов, солим и перчим по вкусу.
Добавляем йогурт.
Перемешиваем, готовим еще одну минуту и снимаем с огня.
Венчиком взбиваем яйца с небольшим количеством соли.
Вливаем в сковороду яичную смесь.
Ждем, пока яйца схватятся.
Накрываем сковороду крышкой и готовим омлет на среднем огне до полной готовности.
Выкладываем готовый омлет на тарелку, на его половину выкладываем грибы, посыпаем тертым сыром.

Накрываем грибы второй половинкой омлета и подаем.

Приятного аппетита!

Роллы из омлета по-корейски
на 100грамм - 120.63 ккал Б/Ж/У - 10.15/7.54/2.4

Ингредиенты:
3 яйца
1 ст. ложка молока
1 ст. ложка нарезанной моркови
1 ст. ложка нарезанного репчатого лука
1 ст. ложка нарезанного зеленого лука
соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление:
Взбить яйца с молоком и солью. Добавить нарезанные овощи и перец. Смазать сковородукаплей оливковым масла. Вылить половину (!) смеси и готовить пока, низ не схватится, верх не останется жидким. Свернуть омлет в рулет от края к середине так, чтобы часть осталась свободной. Отодвинуть омлет в таком виде к левому краю. На свободную часть сковороды вылить половину оставшейся смеси и как бы достроить свободную, не свернутую часть омлета. Так же, как вы достраиваете блинчики, когда не получилось разлить на всю поверхность сковороды. Когда достроенная часть схватится, докрутить ее омлет и снова отодвинуть к левому краю. Вылить оставшуюся смесь на правую часть сковороды и снова как бы достроить свободный край омлета. Когда схватится, докрутить до конца. Положить ролл на разделочную доску и нарезать на маленькие роллы.

"Овощи в нежном омлете"
Итого на 1 порцию: 194 ккал
Состав на 1 порцию:
- 200 г цв. капусты
- 50 г зеленого горошка
- 1-2 помидоры
- зелень
- 1 яйцо
- 10 г молока
- Соль, перец, приправы по вкусу

Приготовление:
1. Капусту и горошек отварить до готовности. Взбить яйцо с молоком, солью, перцем.
2. В порционную формочку выложить овощи, залить яичной смесью и поставить в духовку/микроволновку и запекать до готовности.

Приятного аппетита!

Омлет с творогом
Белки*Жиры*Углеводы*Килокалории на 100гр 14.77*4.95*1.03*110.09

1)Творог 0% 180 гр
2)Яйцо (3 шт.) 150 гр
3)Соль, перец, специи, зелень – по вкусу(у нас без зелени)

Приготовление:
Творог и яйца тщательно перемешать, посолить и добавить рубленной или сушеной зелени. Выпекать на медленном огне под крышкой около 7-10 минут.

Приятного аппетита!

Вкуснейший омлет с кабачками

140 ккал на 100г

Ингредиенты:
- 2 яйца
- 80 гр кабачков
- соль, зелень, перец
- 1 ст. ложка оливкового масла

Приготовления:
1. Кабачок натереть соломкой.
2. Обжарить кабачок до мягкости. Яйца взболтать с солью и зеленью и залить смесью кабачки.
3. Накрыть крышкой , чтоб яйца быстрее схватились.
4. Нарезать на порции и подать горячим.

Приятного аппетита!

Творожный омлет - белковая радость за 10 минут!
на 100грамм - 125.65 ккал Б/Ж/У - 15.48/5.89/2.15

Ингредиенты:
Творог натуральный 180 г
Яйцо (3 шт.) 150 г
Соль, перец, специи, зелень – по вкусу (у нас без зелени)

Приготовление:
Творог и яйца тщательно перемешать, посолить и добавить рубленной или сушеной зелени. Выпекать на медленном огне под крышкой около 7-10 минут.

Сладкий омлет с яблоками

Калорийность на 100 г: 114.31 ккал
Б — 5.2
Ж— 3.81
У — 14.51

Ингредиенты:

Яйца куриные — 2 шт.
Мед — 1 ч.л.
Яблоки — 1 шт.
Манная крупа — 1 ст. л.

Приготовление:

1. Яйца слегка взбить с манкой, оставить минут на 10.
2. Яблоки нарезать как вам удобно и на сковородку, вместе с медом. Обжариваем некоторое время.
3. Яйца с манкой снова немного взбить и вылить в сковородку. Довести до готовности.

Омлет с овощами
95 ккал/100 гр

Для того чтобы приготовить омлет с овощами нам необходимо:
2 моркови,
20 гр петрушки,
100 гр брокколи,
200 г. зеленого горошка (консервированный или отварной),
4 яйца,
¼ стакана молока,
0,5 ст. ложки масла,
соль, перец

1. Овощи необходимо вымыть, очистить и сварить в воде.

2. Нарезаем готовые овощи кубиками.

3. Яйца нужно взбить вместе с молоком, добавить соль и перец.

4. Смешиваем яйца, овощи и зеленый горошек.

5. Сковороду смазываем и выливаем массу.

6. Жарить нужно на маленьком огне и с обеих сторон.

Омлет готов!!!

Роллы из омлета по-корейски
на 100грамм - 120.63 ккал Б/Ж/У - 10.15/7.54/2.4

Ингредиенты:
3 яйца
1 ст. ложка молока
1 ст. ложка нарезанной моркови
1 ст. ложка нарезанного репчатого лука
1 ст. ложка нарезанного зеленого лука
соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление:
Взбить яйца с молоком и солью. Добавить нарезанные овощи и перец. Смазать сковородукаплей оливковым масла. Вылить половину (!) смеси и готовить пока, низ не схватится, верх не останется жидким. Свернуть омлет в рулет от края к середине так, чтобы часть осталась свободной. Отодвинуть омлет в таком виде к левому краю. На свободную часть сковороды вылить половину оставшейся смеси и как бы достроить свободную, не свернутую часть омлета. Так же, как вы достраиваете блинчики, когда не получилось разлить на всю поверхность сковороды. Когда достроенная часть схватится, докрутить ее омлет и снова отодвинуть к левому краю. Вылить оставшуюся смесь на правую часть сковороды и снова как бы достроить свободный край омлета. Когда схватится, докрутить до конца. Положить ролл на разделочную доску и нарезать на маленькие роллы.

Омлет Пуляр. 140 ккал\100 гр
Способ приготовления блюда: как приготовить Омлет Пуляр.

Отделить белки от желтков.
Белки поместить в посуду для взбивания.
Желтки вылить в миску и вилкой немного взбить. Добавить молоко. Все размешать.

Посолить белки и желтки.
Взбить белки до крепкой пены.
Поставить сковороду на средний огонь. Смазывать ее ничем не надо.

Вылить желтки и распределить их по всей поверхности сковороды.
Теперь сверху на желтки выложить взбитые белки. Разровнять лопаткой.

Сделать минимальный огонь. Кто любит корочку поподжаристей, как у нас, можно огонь сделать немного сильнее.
Крышкой не закрывать!

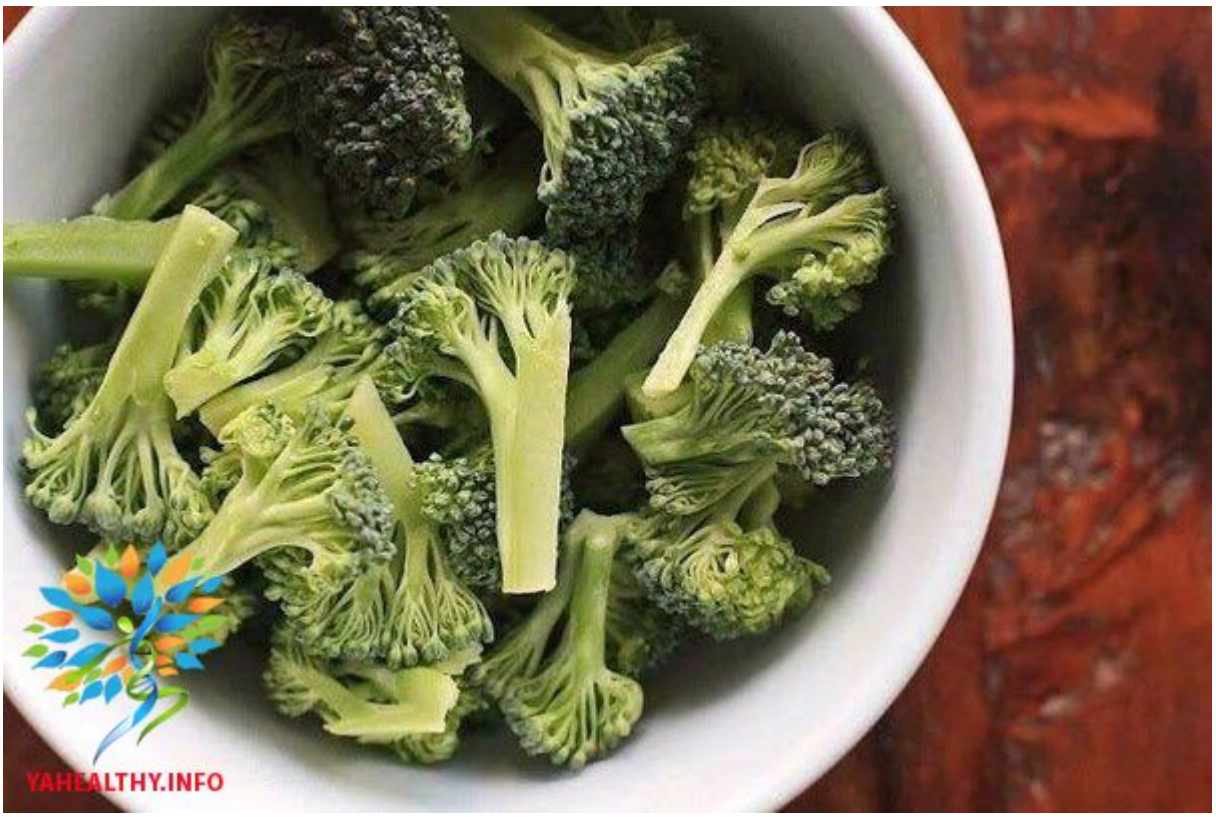
Для того, чтобы проверить, готов ли омлет, достаточно коснуться белковой пены пальцем. Если к нему не липнет белок и палец пружинит, омлет готов!

Разрезать омлет на две половины и сложить его белком внутрь.
Разрезать готовый омлет на порции.

Роллы из омлета по-корейски
на 100грамм - 120.63 ккал Б/Ж/У - 10.15/7.54/2.4

Ингредиенты:
3 яйца
1 ст. ложка молока
1 ст. ложка нарезанной моркови
1 ст. ложка нарезанного репчатого лука
1 ст. ложка нарезанного зеленого лука
соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление:
Взбить яйца с молоком и солью. Добавить нарезанные овощи и перец. Смазать сковородукаплей оливковым масла. Вылить половину (!) смеси и готовить пока, низ не схватится, верх не останется жидким. Свернуть омлет в рулет от края к середине так, чтобы часть осталась свободной. Отодвинуть омлет в таком виде к левому краю. На свободную часть сковороды вылить половину оставшейся смеси и как бы достроить свободную, не свернутую часть омлета. Так же, как вы достраиваете блинчики, когда не получилось разлить на всю поверхность сковороды. Когда достроенная часть схватится, докрутить ее омлет и снова отодвинуть к левому краю. Вылить оставшуюся смесь на правую часть сковороды и снова как бы достроить свободный край омлета. Когда схватится, докрутить до конца. Положить ролл на разделочную доску и нарезать на маленькие роллы.



Омлет с брокколи на завтрак

Ингредиенты:

Чеснок, выдавить — 2 зубчика
Оливковое масло — 2 ст. л.
Брокколи (соцветия) — 180 г
Красный перец — 1.5 ч. л.
Соль и черный перец - по вкусу
Яйца куриные большие — 6 шт.
Тертый сыр — 100 г

Приготовление:

1. Духовку нагрейте. Нагрейте столовую ложку оливкового масла на сковороде.
2. Забросьте чеснок и готовьте до прозрачного состояния. Забросьте брокколи, красный перец, соль и перец. Готовьте с минуту.
3. Влейте 2 столовые ложки воды, закройте крышкой и готовьте, пока брокколи не обжариться. Остудите.
4. В большой миске взбейте венчиком яйца.
5. К яйцам добавьте остывшую брокколи. Перемешайте. Нагрейте в сковороде 1 столовую ложку масла на среднем огне и перелейте смесь.
6. Готовьте около 3-4 минут, пока не схватятся края. Присыпьте сыром и поставьте сковороду в разогретую духовку на среднюю решетку на 8–10 минут. Достаньте из духовки и сверху засыпьте дополнительной порцией сыра и молотым перцем.

Творожный омлет - белковая радость за 10 минут!
на 100грамм - 125.65 ккал Б/Ж/У - 15.48/5.89/2.15

Ингредиенты:
Творог натуральный 180 г
Яйцо (3 шт.) 150 г
Соль, перец, специи, зелень – по вкусу (у нас без зелени)

Приготовление:
Творог и яйца тщательно перемешать, посолить и добавить рубленной или сушеной зелени. Выпекать на медленном огне под крышкой около 7-10 минут.

Приятного аппетита!

Омлет с брокколи на завтрак

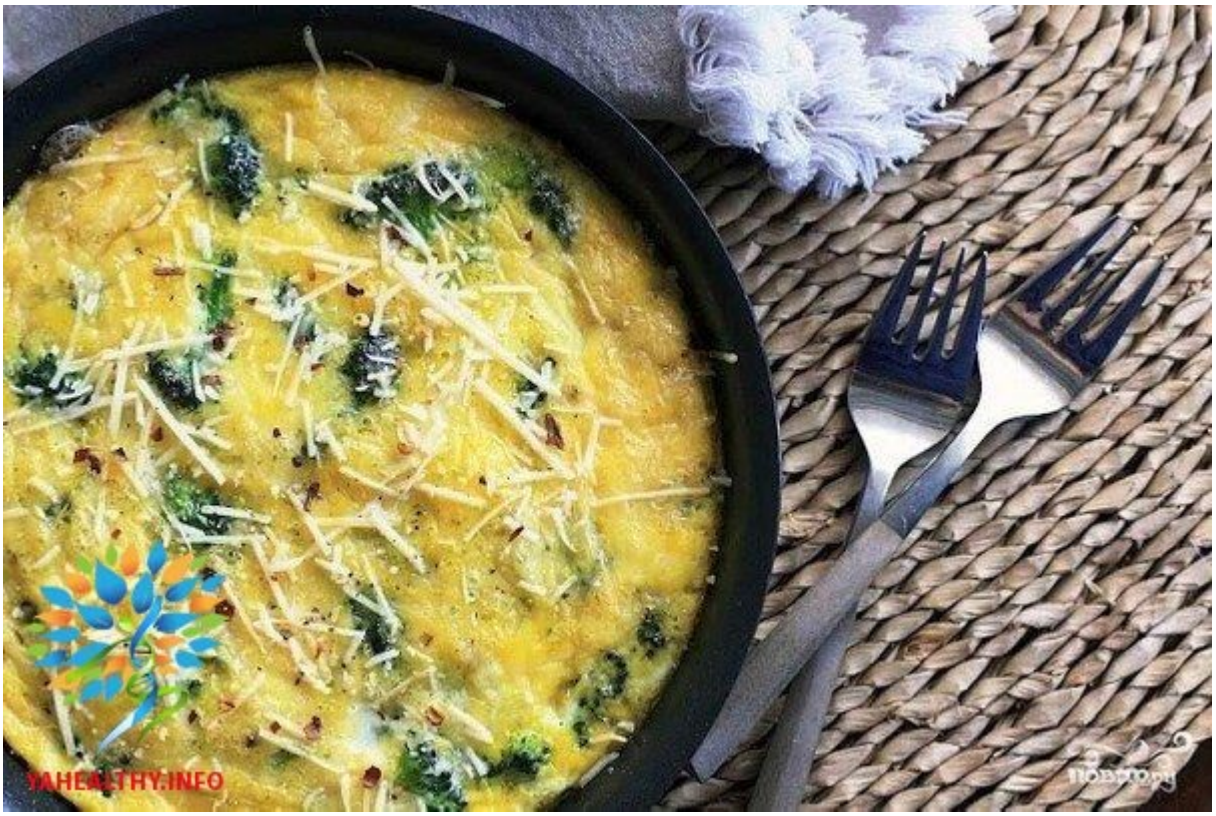
90 ккал

Ингредиенты:

Чеснок, выдавить — 2 зубчика
Оливковое масло — 2 ст. л.
Брокколи (соцветия) — 180 г
Красный перец — 1/4 ч. л.
Соль и черный перец
Яйца куриные большие — 6 шт.
Тертый сыр — 100 г

Приготовление:

1. Духовку нагрейте до 175 градусов. Нагрейте столовую ложку оливкового масла на сковороде.
2. Забросьте чеснок и готовьте до прозрачного состояния. Забросьте брокколи, красный перец, соль и перец. Готовьте с минуту.
3. Влейте 2 столовые ложки воды, закройте крышкой и готовьте, пока брокколи не обжариться. Остудите.
4. В большой миске взбейте венчиком яйца.
5. К яйцам добавьте остывшую брокколи. Перемешайте. Нагрейте в сковороде 1 столовую ложку масла на среднем огне и перелейте смесь.
6. Готовьте около 3-4 минут, пока не схватятся края. Присыпьте сыром и поставьте сковороду в разогретую духовку на среднюю решетку на 8–10 минут. Достаньте из духовки и сверху засыпьте дополнительной порцией сыра и молотым перцем.



Омлет с брокколи! Ужинай полезно!

Ингредиенты:

Брокколи – 2-3 соцветия
Яйца – 2 шт.
Молоко – 2 ст.л.
Соль — по вкусу

Приготовление:

1. Соцветия брокколи отварить в подсоленной воде, крупные соцветия порезать.
2. Яйца взбить с молоком, посолить.
3. Форму для запекания застелить бумагой. Вылить яичную смесь. Сверху положить брокколи, можно потереть и сыром! Омлет запекать в духовке 5 мин или в СВЧ в течение 3 минут.
Можно посыпать сверху сыром!

Вкуснейший омлет с кабачками

140 ккал на 100г

Ингредиенты:
- 2 яйца
- 80 гр кабачков
- соль, зелень, перец
- 1 ст. ложка оливкового масла

Приготовления:
1. Кабачок натереть соломкой.
2. Обжарить кабачок до мягкости. Яйца взболтать с солью и зеленью и залить смесью кабачки.
3. Накрыть крышкой , чтоб яйца быстрее схватились.
4. Нарезать на порции и подать горячим.

Вареный омлет

Итого на 100 грамм
Б -8.07
Ж -7.34
У -2.7
ккал - 111
Ингредиенты :
Яйцо куриное — 3 шт
Молоко — 2/3 стак.
Соль (по вкусу)
Взбиваем миксером яйца с солью до пены.

Добавляем молоко и опять взбиваем.

Берем 2 пакета для запекания (я иногда беру просто полиэтиленовые пакеты), выливаем яичную массу. Пакеты завязываем, оставляя немного свободного места.

Опускаем в кипящую воду и не накрывая крышкой, на среднем огне варим 30 минут.

Через 30 минут омлет достаем, выворачиваем из мешочка (он не пристает к мешку)на тарелку, разрезаем и едим. Очень вкусно!

(В омлет еще можно добавлять свежую зелень, тертую морковь…и т.д.)

Приятного аппетита!

Омлет с овощами
95 ккал/100 гр

Для того чтобы приготовить омлет с овощами нам необходимо:
2 моркови,
20 гр петрушки,
100 гр брокколи,
200 г. зеленого горошка (консервированный или отварной),
4 яйца,
¼ стакана молока,
0,5 ст. ложки масла,
соль, перец

1. Овощи необходимо вымыть, очистить и сварить в воде.

2. Нарезаем готовые овощи кубиками.

3. Яйца нужно взбить вместе с молоком, добавить соль и перец.

4. Смешиваем яйца, овощи и зеленый горошек.

5. Сковороду смазываем и выливаем массу.

6. Жарить нужно на маленьком огне и с обеих сторон.

Омлет готов!!!

Фитнес-рецепт: омлет с кабачками

Ккал на 100 гр: 139.
Ккал на все блюдо: 255

БЖУ на 100 гр: 6.75 11.13 2.62
БЖУ на все блюдо: 12.42 20.47 4.82

Идеальный рецепт завтрака - быстро и полезно.

Нам понадобятся:

2 яйца
80 гр кабачков
соль, зелень, перец
1 ст. ложка оливкового масла

Наши действия:

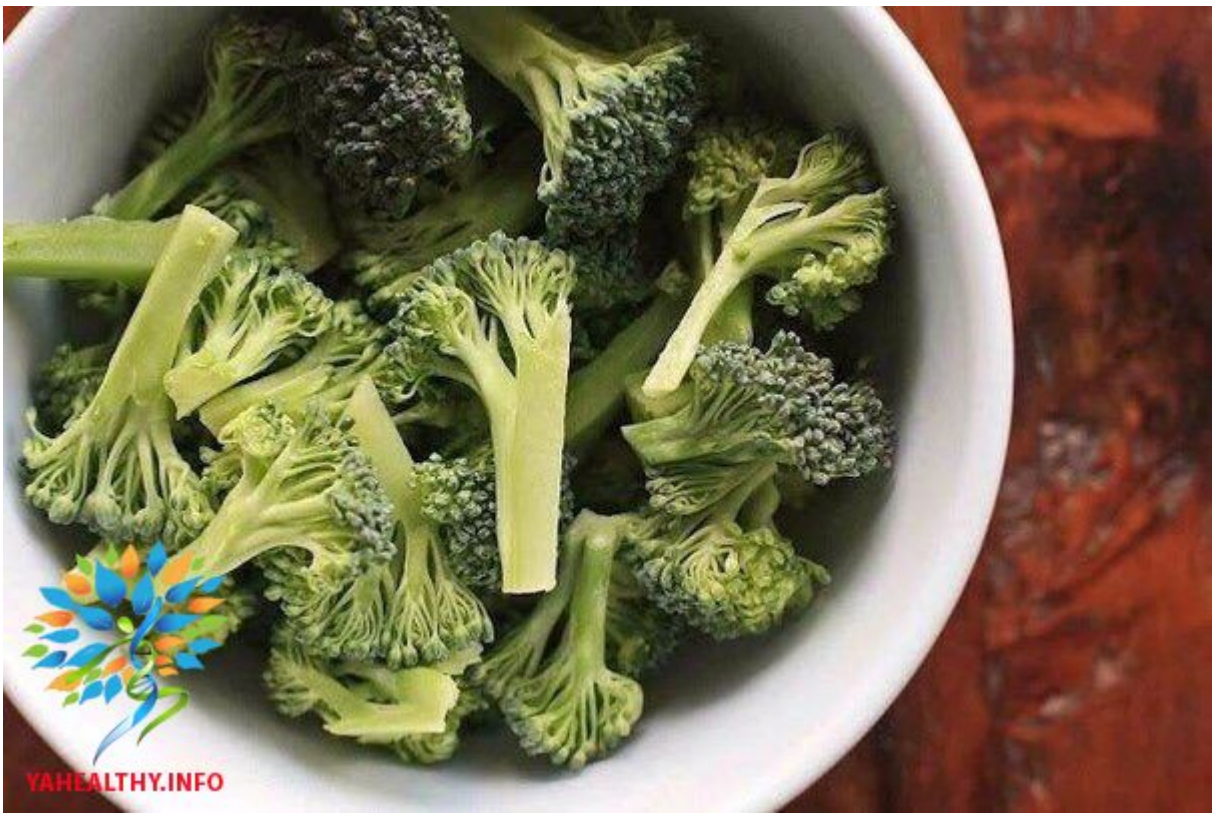
1)Кабачок натереть соломкой.
2) Обжарить кабачок до мягкости. Яйца взболтать с солью и зеленью и залить смесью кабачки.
3) Накрыть крышкой , чтоб яйца быстрее схватились.
4) Порезать на порции и подать горячим.

Роллы из омлета по-корейски
на 100грамм - 120.63 ккал Б/Ж/У - 10.15/7.54/2.4

Ингредиенты:
3 яйца
1 ст. ложка молока
1 ст. ложка нарезанной моркови
1 ст. ложка нарезанного репчатого лука
1 ст. ложка нарезанного зеленого лука
соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление:
Взбить яйца с молоком и солью. Добавить нарезанные овощи и перец. Смазать сковородукаплей оливковым масла. Вылить половину (!) смеси и готовить пока, низ не схватится, верх не останется жидким. Свернуть омлет в рулет от края к середине так, чтобы часть осталась свободной. Отодвинуть омлет в таком виде к левому краю. На свободную часть сковороды вылить половину оставшейся смеси и как бы достроить свободную, не свернутую часть омлета. Так же, как вы достраиваете блинчики, когда не получилось разлить на всю поверхность сковороды. Когда достроенная часть схватится, докрутить ее омлет и снова отодвинуть к левому краю. Вылить оставшуюся смесь на правую часть сковороды и снова как бы достроить свободный край омлета. Когда схватится, докрутить до конца. Положить ролл на разделочную доску и нарезать на маленькие роллы.

Приятного аппетита!



Омлет с брокколи на завтрак

Ингредиенты:

Чеснок, выдавить — 2 зубчика
Оливковое масло — 2 ст. л.
Брокколи (соцветия) — 180 г
Красный перец — 1.5 ч. л.
Соль и черный перец - по вкусу
Яйца куриные большие — 6 шт.
Тертый сыр — 100 г

Приготовление:

1. Духовку нагрейте. Нагрейте столовую ложку оливкового масла на сковороде.
2. Забросьте чеснок и готовьте до прозрачного состояния. Забросьте брокколи, красный перец, соль и перец. Готовьте с минуту.
3. Влейте 2 столовые ложки воды, закройте крышкой и готовьте, пока брокколи не обжариться. Остудите.
4. В большой миске взбейте венчиком яйца.
5. К яйцам добавьте остывшую брокколи. Перемешайте. Нагрейте в сковороде 1 столовую ложку масла на среднем огне и перелейте смесь.
6. Готовьте около 3-4 минут, пока не схватятся края. Присыпьте сыром и поставьте сковороду в разогретую духовку на среднюю решетку на 8–10 минут. Достаньте из духовки и сверху засыпьте дополнительной порцией сыра и молотым перцем.

Омлетики

• 100 г 199 ккал • Б 12.4 • Ж 12.6 • У 9.2 •

3 яйца
соль
перец
1/4 ст молока
стакан сыра натертого на крупной терке
70 г муки
сода на кончике ножа
несколько перьев лука

Готовим! Яйца взбиваем с молоком, солим, перчим. Просеиваем сюда муку с содой, взбиваем. Добавляем сыр, лук и еще раз перемешиваем (было бы здорово добавить сюда еще ветчины! но у меня ее не сказалось). Тесто выйдет жиденькое. Переливаем его в формочки и выпекаем 20 минут при 190 С

Фитнес-рецепт: омлет с кабачками

Ккал на 100 гр: 139.
Ккал на все блюдо: 255

БЖУ на 100 гр: 6.75 11.13 2.62
БЖУ на все блюдо: 12.42 20.47 4.82

Идеальный рецепт завтрака - быстро и полезно.

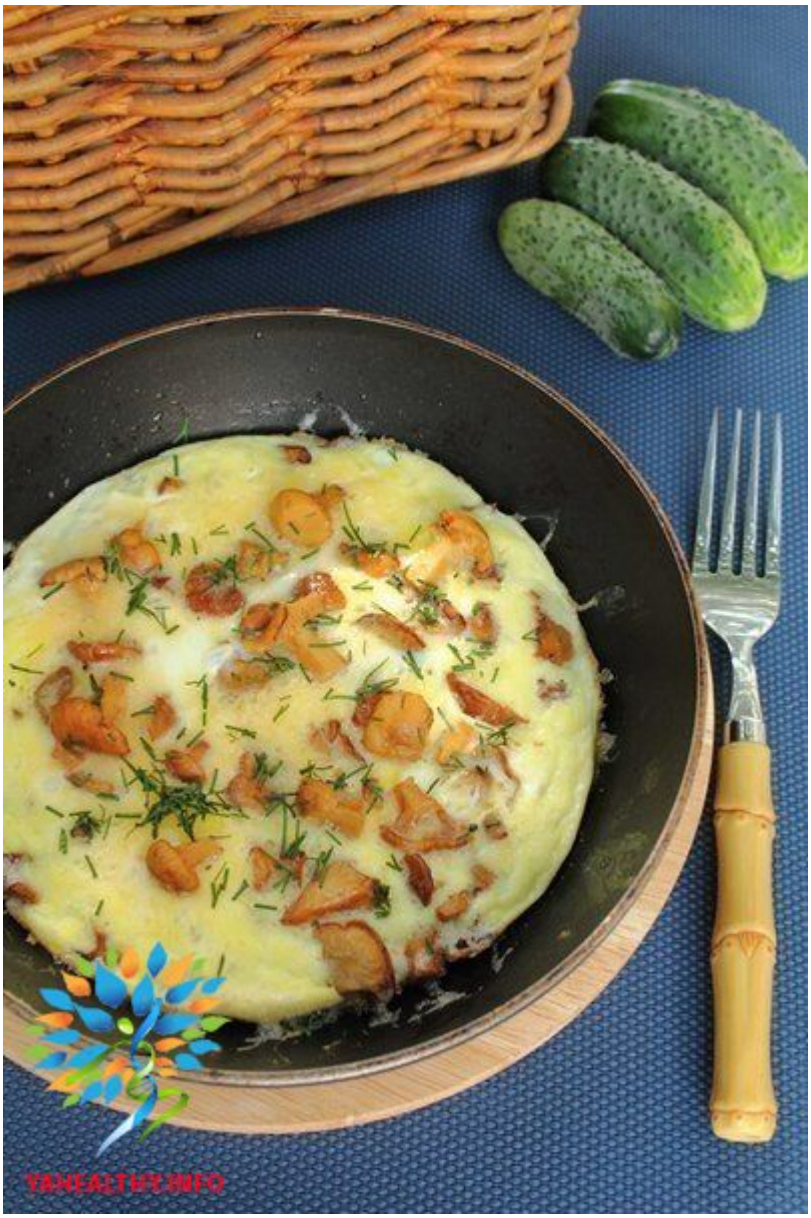
Нам понадобятся:

2 яйца
80 гр кабачков
соль, зелень, перец
1 ст. ложка оливкового масла

Наши действия:

1)Кабачок натереть соломкой.
2) Обжарить кабачок до мягкости. Яйца взболтать с солью и зеленью и залить смесью кабачки.
3) Накрыть крышкой , чтоб яйца быстрее схватились.
4) Порезать на порции и подать горячим.

Приятного аппетита!



Омлет с лисичками
Время приготовления - 15 минут.

Ингредиенты:
- 4 яйца (2 целых, 2 белка)
- 150 г. лисичек
- 50 г. молока
- 1 ст.л. растительного масла
- укроп

Приготовление:
1. Хорошо промойте лисички, нарежьте их небольшими кусочками.
2. На хорошо разогретую сковороду налейте масло и выложите лисички. Обжаривайте грибы 8-10 минут.
3. Яйца смешайте с молоком и взбейте вилкой, посолите.
4. Вылейте в сковороду с грибами яйца, готовьте омлет 4-5 минут. В конце посыпьте омлет укропом

Омлет с творогом
Белки*Жиры*Углеводы*Килокалории на 100гр 14.77*4.95*1.03*110.09

1)Творог 0% 180 гр
2)Яйцо (3 шт.) 150 гр
3)Соль, перец, специи, зелень – по вкусу(у нас без зелени)

Приготовление:
Творог и яйца тщательно перемешать, посолить и добавить рубленной или сушеной зелени. Выпекать на медленном огне под крышкой около 7-10 минут.

Приятного аппетита!

Омлет со шпинатом и брынзой
137ккал на 100г

Чтобы приготовить этот омлет надо взять: 4 яйца, 150 г шпината, 100 г брынзы или любого низкокалорийного домашнего сыра, 8 ст. ложек обезжиренного молока, 1 ст. ложка оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Брынзу нарезать кубиками. Яйца соединить с молоком, солью, перцем и взбить. Шпинат обдать кипятком, мелко нарезать и обжаривать на растительном масле 1 минуту. Добавить яичную массу, брынзу и жарить еще 5 минут. Затем поместить на 5 минут в духовку.

Перед подачей оформить омлет со шпинатом зеленью.

Омлет Пуляр. 140 ккал\100 гр
Способ приготовления блюда: как приготовить Омлет Пуляр.

Отделить белки от желтков.
Белки поместить в посуду для взбивания.
Желтки вылить в миску и вилкой немного взбить. Добавить молоко. Все размешать.

Посолить белки и желтки.
Взбить белки до крепкой пены.
Поставить сковороду на средний огонь. Смазывать ее ничем не надо.

Вылить желтки и распределить их по всей поверхности сковороды.
Теперь сверху на желтки выложить взбитые белки. Разровнять лопаткой.

Сделать минимальный огонь. Кто любит корочку поподжаристей, как у нас, можно огонь сделать немного сильнее.
Крышкой не закрывать!

Для того, чтобы проверить, готов ли омлет, достаточно коснуться белковой пены пальцем. Если к нему не липнет белок и палец пружинит, омлет готов!

Разрезать омлет на две половины и сложить его белком внутрь.
Разрезать готовый омлет на порции.

Мини-омлеты с ветчиной
193 кКал на 100 гр

Ингредиенты:
Яйцо - 2 шт.
Луковица - 1 шт.
Оливковое масло - 1 ст. л.
Ветчина - 1 ломтик
Натертого твердый сыр - 2 ст. л.
Укроп - несколько веточек
Черный перец - по вкусу

Приготовление:

1. Яйца взбить венчиком.
2. Лук мелко нарезать и обжарить на оливковом масле до светло-золотистого цвета. Немного остудить. Ветчину нарезать мелким кубиком. Укроп нарезать.
3. Добавить к яйцам ветчину, сыр. укроп, лук. Приправить перцем по вкусу.
4. Выложить массу в силиконовые формы для кексов. Духовку разогреть до 180С. Выпекать омлеты примерно 20 минут. Затем немного остудить и вынуть из форм. Вкусно как в холодном, так и в горячем виде.

Приятного аппетита!

Омлет с овощами. Вкусный завтрак за 5 минут
на 100грамм - 116.66 ккал Б/Ж/У - 9.12/7.38/2.79

Ингредиенты:
яйцо- 3 шт
молоко 1% - 1 ст. ложка
нарезанная морковь - 20 г
нарезанный репчатый лук - 20 г
зеленый лук - 20 г
соль, черный перец - по вкусу

Приготовление:
Взбить яйца с молоком и солью. Добавить нарезанные овощи и перец. Смазать сковороду каплей оливкового масла.
Вылить смесь и выпекать до готовности.

Приятного аппетита!

Творожный омлет - белковая радость за 10 минут!
на 100грамм - 125.65 ккал Б/Ж/У - 15.48/5.89/2.15

Ингредиенты:
Творог натуральный 180 г
Яйцо (3 шт.) 150 г
Соль, перец, специи, зелень – по вкусу (у нас без зелени)

Приготовление:
Творог и яйца тщательно перемешать, посолить и добавить рубленной или сушеной зелени. Выпекать на медленном огне под крышкой около 7-10 минут.

Приятного аппетита!

Омлет с кабачками на завтрак!
на 100грамм - 137.06 ккал Б/Ж/У - 7.05/10.74/2.3

Ингредиенты:
Яйца - 2 шт
Кабачок - 80 г
Соль, зелень, перец - по вкусу
Оливкового масла - 1 ст. л

Приготовление:
Кабачок натереть соломкой. Обжарить кабачок до мягкости. Яйца взболтать с солью и зеленью и залить смесью кабачки.
Накрыть крышкой , чтоб яйца быстрее схватились. Порезать на порции и подать горячим.

Приятного аппетита!

"Овощи в нежном омлете"
Итого на 1 порцию: 194 ккал
Состав на 1 порцию:
- 200 г цв. капусты
- 50 г зеленого горошка
- 1-2 помидоры
- зелень
- 1 яйцо
- 10 г молока
- Соль, перец, приправы по вкусу

Приготовление:
1. Капусту и горошек отварить до готовности. Взбить яйцо с молоком, солью, перцем.
2. В порционную формочку выложить овощи, залить яичной смесью и поставить в духовку/микроволновку и запекать до готовности.

Приятного аппетита!

Кабачковый омлет в духовке
на 100грамм - 68.16 ккал Б/Ж/У - 8.03/2.75/2.47

Ингредиенты:
5 ст. л. обезжиренного творога
2 яйца + 2 белка
Кабачок 200 г
Соль, перец

Приготовление:
Творог взбить с яйцами, кабачок очистить, натереть на мелкой тёрке. Всё смешать, посолить, выложить в форму, запекать в духовке при 180 градусах 25 минут.

Приятного аппетита!

Присылайте свои ПП рецепты с качественными фото и подсчетом БЖУ и калорий в предложенные новости. Самое интересное и полезное будет опубликовано у нас!

Вареный омлет
на 100грамм - 109.82 ккал Б/Ж/У - 7.89/7.2/2.76

Ингредиенты:
Яйцо куриное — 3 шт
Молоко — 2/3 стак.
Соль по вкусу

Приготовление:
1. Взбиваем миксером яйца с солью до пены.
2. Добавляем молоко и опять взбиваем.
3. Берем 2 пакета для запекания (я иногда беру просто полиэтиленовые пакеты), выливаем яичную массу. Пакеты завязываем, оставляя немного свободного места.
4. Опускаем в кипящую воду и не накрывая крышкой, на среднем огне варим 30 минут.
5. Через 30 минут омлет достаем, выворачиваем из мешочка (он не пристает к мешку)на тарелку, разрезаем и едим.

Приятного аппетита!

Омлет с кабачками
на 100грамм - 138.17 ккал Б/Ж/У - 7.09/10.75/2.46

Ингредиенты:
2 яйца
80 гр кабачков
соль, зелень, перец по вкусу
оливковое масло

Приготовление:
1. Кабачок натереть соломкой.
2. Обжарить кабачок до мягкости. Яйца взболтать с солью и зеленью и залить смесью кабачки.
3. Накрыть крышкой , чтоб яйца быстрее схватились.
4. Порезать на порции и подать горячим

Приятного аппетита!

Омлет с тунцом и творожным сыром
Такого омлета вы ещё не пробовали! Порадуйте себя с самого утра, приготовив его на завтрак!
на 100грамм - 134.24 ккал Б/Ж/У - 11.53/8.59/1.97

Ингредиенты:
лук репчатый 0.5 шт.
яйцо 4 шт.
100 г консервированного тунца в с/с
85 г нежирного творожного сыра
масло оливковое

Приготовление:
Лук нарезать полукольцами. Яйца взбить, смешать их с луком. Крупно раскрошить сыр, тунца размять на кусочки. Добавить вместе с сыром к яйцам. Посолить и поперчить по вкусу. В сковороду с антипригарным покрытием, смазанную маслом, влить яичную смесь и жарить 5 минуты на слабом огне. Перевернуть и жарить еще 3–4 минуты. Подавать с зеленым салатом и хрустящим цельнозерновым хлебом.

Приятного аппетита!

Рулет из омлета с зерненым творогом
на 100грамм - 149.5 ккал Б/Ж/У - 10.94/11.08/1.48

Ингредиенты:
Яйцо куриное 2 штуки
Молоко 2 столовые ложки
Салат зеленый 2 стебля
Ветчина 4 куска
Перец болгарский красный ½ штуки
Творог зерненый 100 г
Соль по вкусу

Приготовление:
1. Яйца взболтать вилкой, посолить, добавить молоко. Разогреть смазанную маслом сковороду. Жарить омлет как блин, с двух сторон.
2. Перец порезать мелким кубиком. Смешать с творогом, посолить по вкусу.
3. На омлет выложить кусочки тонко нарезанной ветчины, листья салата, творог с перцем. Свернуть рулетом, порезать наискосок.

Приятного аппетита!

Вареный омлет

Итого на 100 грамм
Б -8.07
Ж -7.34
У -2.7
ккал - 111
Ингредиенты :
Яйцо куриное — 3 шт
Молоко — 2/3 стак.
Соль (по вкусу)
Взбиваем миксером яйца с солью до пены.

Добавляем молоко и опять взбиваем.

Берем 2 пакета для запекания (я иногда беру просто полиэтиленовые пакеты), выливаем яичную массу. Пакеты завязываем, оставляя немного свободного места.

Опускаем в кипящую воду и не накрывая крышкой, на среднем огне варим 30 минут.

Через 30 минут омлет достаем, выворачиваем из мешочка (он не пристает к мешку)на тарелку, разрезаем и едим. Очень вкусно!

(В омлет еще можно добавлять свежую зелень, тертую морковь…и т.д.)

Приятного аппетита!

Мини-омлеты с ветчиной
на 100грамм - 155.8 ккал Б/Ж/У - 10.06/11.06/3.96

Ингредиенты:
Яйцо - 2 шт.
Луковица - 1 шт.
Оливковое масло - 1 ст. л.
Ветчина - 1 ломтик
Натертого твердый сыр - 2 ст. л.
Укроп - несколько веточек
Черный перец - по вкусу

Приготовление:
1. Яйца взбить венчиком.
2. Лук мелко нарезать и обжарить на оливковом масле до светло-золотистого цвета. Немного остудить. Ветчину нарезать мелким кубиком. Укроп нарезать.
3. Добавить к яйцам ветчину, сыр. укроп, лук. Приправить перцем по вкусу.

4. Выложить массу в силиконовые формы для кексов. Духовку разогреть до 180С. Выпекать омлеты примерно 20 минут. Затем немного остудить и вынуть из форм. Вкусно как в холодном, так и в горячем виде.

Приятного аппетита!

Белковый завтрак для самых стройных
на 100грамм - 113.23 ккал Б/Ж/У - 14.11/5.53/1.1

Ингредиенты:
Творог рассыпчатый обезжиренный 100 г
Яйца куриные 2 шт.
Зелень по вкусу
Соль, перец

Приготовление:
1. Яйца разбиваем и слегка взбиваем венчиком.
2. Разминаем вилкой творог, но не перетираем, нам нужны крупинки в консистенции омлета. Добавляем творог к яйцам.
3. Мелко рубим зелень, у меня укроп, но вы в праве выбрать любую другую. Единственное замечание, я пробовала добавлять как сухую, так и свежую, второй вариант по вкусу гораздо выигрышнее.
4. Добавляем зелень к омлету, хорошо перемешиваем. Разогреваем сковороду с небольшим количеством оливкового масла на среднем огне.
5. Выливаем массу на сковородку и закрываем крышкой.

6. Примерно через 5–7 минут омлет схватится и заметно побелеет. Тогда нам нужно чуть-чуть убавить огонь.
7. Доводим омлет до полной готовности под крышкой еще 2-3 минуты.
8. Его можно порезать прямо на сковороде и сервировать, но я обычно переворачиваю непосредственно на тарелку, а уже потом режу. Внизу омлетик гораздо румянее, именно поэтому не передержите его, а иначе будут угольки.
9. Во время приготовления творог немного расплавится и будет нежным и приятно тягучим, словно сыр. Солите осторожно, творог может быть уже соленым.
10. Прекрасный сытный завтрак готов.

Приятного аппетита!

Творожный омлет - белковая радость за 10 минут!
на 100грамм - 125.65 ккал Б/Ж/У - 15.48/5.89/2.15

Ингредиенты:
Творог натуральный 180 г
Яйцо (3 шт.) 150 г
Соль, перец, специи, зелень – по вкусу (у нас без зелени)

Приготовление:
Творог и яйца тщательно перемешать, посолить и добавить рубленной или сушеной зелени. Выпекать на медленном огне под крышкой около 7-10 минут.

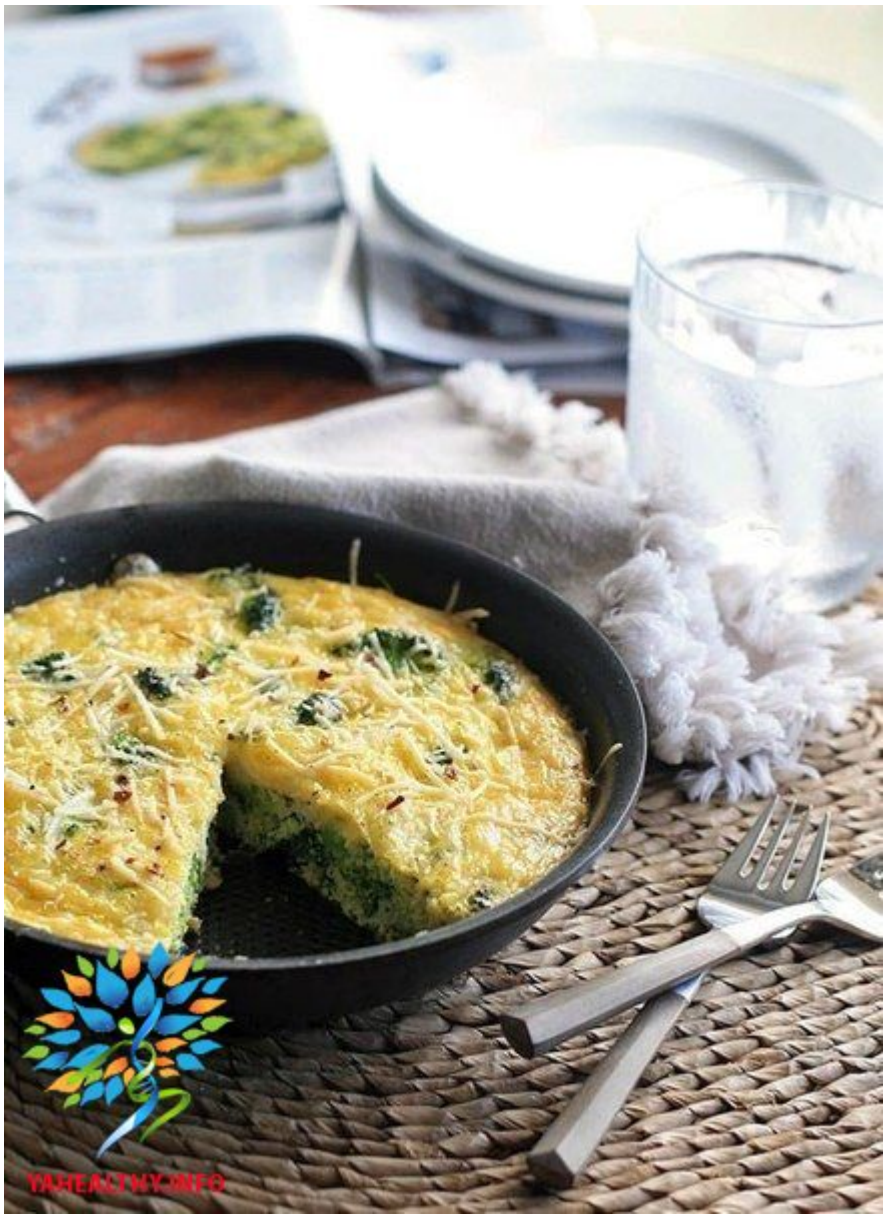
Приятного аппетита!

Омлет по-новому
на 100грамм - 117.11 ккал Б/Ж/У - 5.59/4.17/13.79

Ингредиенты:
Яйца куриные 2 шт.
Мед 1 ч. л.
Яблоки 1 шт.
Манная крупа 1 ст. л.

Приготовление:
1. Яйца слегка взбить с манкой, оставить минут на 10.
2. Яблоки нарезать как вам удобно и на сковородку, вместе с медом. Обжариваем некоторое время.
3. Яйца с манкой снова немного взбить и вылить в сковородку. Довести до готовности.

Приятного аппетита!



Омлет с брокколи на завтрак

Ингредиенты:

Чеснок, выдавить — 2 зубчика
Оливковое масло — 2 ст. л.
Брокколи (соцветия) — 180 г
Красный перец — 1/4 ч. л.
Соль и черный перец
Яйца куриные большие — 6 шт.
Тертый сыр — 100 г

Приготовление:

1. Духовку нагрейте до 175 градусов. Нагрейте столовую ложку оливкового масла на сковороде.
2. Забросьте чеснок и готовьте до прозрачного состояния. Забросьте брокколи, красный перец, соль и перец.

Готовьте с минуту.
3. Влейте 2 столовые ложки воды, закройте крышкой и готовьте, пока брокколи не обжариться. Остудите.
4. В большой миске взбейте венчиком яйца.
5. К яйцам добавьте остывшую брокколи. Перемешайте. Нагрейте в сковороде 1 столовую ложку масла на среднем огне и перелейте смесь.
6. Готовьте около 3-4 минут, пока не схватятся края. Присыпьте сыром и поставьте сковороду в разогретую духовку на среднюю решетку на 8–10 минут. Достаньте из духовки и сверху засыпьте дополнительной порцией сыра и молотым перцем.

Приятного аппетита!

Диетический омлет с творогом
на 100грамм - 100.13 ккал Б/Ж/У - 13.82/3.92/1.74

Ингредиенты:
Творог обезжиренный 170 г
Яйцо куриное 3 штуки
Молоко 5 столовых ложек
Соль по вкусу
Укроп ½ пучка
Петрушка ½ пучка
Филе куриное ½ штуки

Приготовление:
1. Одну упаковку обезжиренного творога (170 гр) до однородной массы (без крупных комочков) смешать с

яйцами, молоком, зеленью и специями по вкусу.
2. При желании добавить мелко нарезанное отварное куриное филе.
3. Выложите в сковороду и запекайте до готовности на плите на маленьком огне под крышкой.