

Omlet z chorizo i fasolką

Składniki na 1 porcję:

- 20 g chorizo
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 jajka
- 100 g ugotowanej fasolki szparagowej
- 1/4 cebuli
- łyżka szczypiorku
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Na patelni podsmaż kiełbasę, dodaj cebulkę. Podsmaż chwilę, aż kiełbasa się przyrumieni.

Dodaj fasolkę szparagowa i roztrzepane jajka. Zmniejsz ogień, nakryj pokrywką i pozostaw do czasu aż jajka się zetną.

Całość dostarcza 320,6 kcal; 19,9 g białka; 22,9 g tłuszczu; 10,8 g węglowodanów; IG 16; ŁG 1