

# Omleciki ze szpinakiem i suszonymi pomidorami

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 378 kcal \ B-26 g \ T-25 g \ W-10 g \ Bł-5 g

## Składniki

- ✓ jajo – 4 sztuki (200 g)
- ✓ ser żółty, tarty (lub inny) – 3 łyżki (30 g)
- ✓ cebula – 1/2 sztuki (40 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ szpinak, świeży – 4 garście (100 g)
- ✓ suszone pomidory w oleju – 4 sztuki (40 g)
- ✓ szynka szwarcwaldzka – 3 plastry (45 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ gałka muskatołowa – 1/3 łyżeczki
- ✓ papryka słodka – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

## Przykładowe dodatki

- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ rukola – 2 garście (40 g)
- ✓ rzodkiewka – kilka sztuk

## Przygotowanie

1. Na patelni podsmaż posiekaną cebulę, czosnek i szynkę. Dorzuć posiekane liście szpinaku. Dopraw pieprzem, solą, gałką muskatołową i papryką. Dodaj pokrojone suszone pomidory.
2. Do miseczki wybij jaja, dodaj ser starty na tarce (albo zamiennik sera jeśli jesteś na diecie bez bmk). Wymieszaj ze szpinakiem.
3. Swoje omleciki przygotowałam w Multigrillu Kuvings. Jeśli nie masz multigrilla, to takie omleciki możesz przygotować tradycyjnie na patelni. Podawaj je z ulubionymi dodatkami.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/omleciki-ze-szpinakiem-i-suszonymi-pomidorami/>