

Omeleta s tuňákem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

435 kalorií , **1 g** cukrů , **30 g** tuků , **36 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/omeleta-s-tunakem>

Příprava

Vajíčka rozšleháme se solí a usmažíme z nich omeletu. Smícháme tuňáka se smetanou a solí. Směsí potřeme omeletu a stočíme.

Tip k receptu

Podáváme s čerstvým zeleninovým salátem (viz související recepty).

Ingredience

- 4 vejce
- 50 g tuňáku
- 4 lžíce smetany
- 1 lžíci olivového oleje
- špetku soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Rychlovka, Rodina, Svačina

