

Spenótos omlett tortillában

Hozzávalók (1 főre):

- 2 db tojás
- 40 g spenót
- 10 ml növényi olaj
- 1 db teljes kiőrlésű tortilla
- só, bors, fűszerpaprika

1. A tojásokat egy tálban felverjük, sózzuk, borsozzuk, fűszerpaprikát adunk hozzá
2. A spenótot megfuttatjuk a növényi olajon, amíg összeesik.
3. Ezután ráöntjük a tojásokat. Nem keverjük össze, hogy omlett formája maradjon.
4. Mikor átsült, ráhelyezzük a tortillalapot, majd az omlettel együtt megfordítjuk és félbehajtuk.
5. A tortillalap mindkét oldalát megpirítjuk a serpenyőben.

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 355 kcal Fehérje: 14 g Zsír: 22 g Szénhidrát: 25 g