



Omleta cu ardei si rosii

Ingrediente

- 4 Oua
- 0.5 lingurita MAGGI Felul Doi Legume
- 40 ml Ulei de masline
- 240 g Ardei gras
- 200 g Rosii cherry
- 0.5 legatura Patrunjel verde

Instructiuni

1. Ouale se amesteca impreuna cu MAGGI Felul Doi Legume si se bat bine.
2. Ardeiul gras se toaca marunt, iar rosiile cherry se taie in jumatati.
3. Se pune uleiul de masline la incins, iar apoi se adauga legumele pe foc si se lasa pana se fac moi.
4. Se adauga ouale batute si se lasa pe foc, acoperit, 2-3 minute.
5. Se rastoarna intr-o farfurie si se serveste cu patrunjel tocat si presarat deasupra.

Nutritie

Carbohidrați	12.9 g
Energie	417.93 kcal
grăsimi	32.65 g
Proteină	18.31 g

15 Min

2 Portii