

OMLETĂ CU CAȘCAVAL

🍴 Număr porții: 1

Ingrediente

- Ou crud - 2 Oua medii - M (120g)
- Ulei floarea soarelui - 50 Mililitri
- Sare de masa - 2 Grame
- Piper negru - 1 Gram
- Cașcaval - 50 Grame

Instrucțiuni

OMLETĂ CU CAȘCAVAL

100 grame (ouă, cașcaval, ulei, sare, piper)

ALERGENI: ouă, lapte

ADITIVI:

Macronutrienți Rețetă

Calorii	3148 kj / 752.50 kCal
Grăsimi	70.84 g
din care	
Saturate	8.25 g
Ne-Saturate	49.84 g
Colesterol	446.4 mg
Carbohidrați	2.00 g
din care	
Zaharuri	0.44 g
Fibre	0.26 g
Proteine	27.68 g
Sare	2170.84 mg

Macronutrienți pentru 1 Porție

Calorii	3148 kj / 752.5 kCal
Grăsimi	70.84 g
din care	
Saturate	8.25 g
Ne-Saturate	49.84 g
Colesterol	446.4 mg
Carbohidrați	2 g
din care	
Zaharuri	0.44 g
Fibre	0.26 g
Proteine	27.68 g
Sare	2170.84 mg