

OMLETĂ SIMPLĂ

🍴 Număr porții: 1

Ingrediente

- Ou crud - 3 Oua medii - M (180g)
- Ulei floarea soarelui - 50 Mililitri
- Sare de masa - 2 Grame
- Piper negru - 1 Gram

Instrucțiuni

OMLETĂ SIMPLĂ

100 grame (ouă, ulei, sare, piper)

ALERGENI: ouă

ADITIVI:

Macronutrienți Rețetă

Calorii	2905 kj / 694.22 kCal
Grăsimi	67.04 g
din care	
Saturate	10.12 g
Ne-Saturate	53.17 g
Colesterol	669.6 mg
Carbohidrați	1.93 g
din care	
Zaharuri	0.66 g
Fibre	0.26 g
Proteine	22.71 g
Sare	2256.04 mg

Macronutrienți pentru 1 Porție

Calorii	2905 kj / 694.22 kCal
Grăsimi	67.04 g
din care	
Saturate	10.12 g
Ne-Saturate	53.17 g
Colesterol	669.6 mg
Carbohidrați	1.93 g
din care	
Zaharuri	0.66 g
Fibre	0.26 g
Proteine	22.71 g
Sare	2256.04 mg