

OMLETĂ CU ȘUNCĂ, CIUPERCI ȘI CAȘCAVAL

🍴 Număr porții: 1

Ingrediente

- Ou crud - 2 Oua medii - M (120g)
- Sunca - 50 Grame
- Ulei floarea soarelui - 50 Mililitri
- Sare de masa - 2 Grame
- Piper negru - 1 Gram
- Ciuperci conserva - 70 Grame
- Cascaval - 50 Grame

Instrucțiuni

OMLETĂ CU ȘUNCĂ, CIUPERCI ȘI CAȘCAVAL

250 grame (ouă, ciuperci, cașcaval, șuncă, ulei, sare, piper)

ALERGENI: ouă

ADITIVI:

Macronutrienți Rețetă

Calorii	3569 kJ / 852.99 kCal
Grăsimi	75.25 g
din care	
Saturate	9.6 g
Ne-Saturate	52.24 g
Colesterol	472.9 mg
Carbohidrați	6.72 g
din care	
Zaharuri	0.44 g
Fibre	0.26 g
Proteine	38.16 g
Sare	2809.84 mg

Macronutrienți pentru 1 Porție

Calorii	3569 kJ / 852.99 kCal
Grăsimi	75.25 g
din care	
Saturate	9.6 g
Ne-Saturate	52.24 g
Colesterol	472.9 mg
Carbohidrați	6.72 g
din care	
Zaharuri	0.44 g
Fibre	0.26 g
Proteine	38.16 g
Sare	2809.84 mg