




## Omlet owsiany z pomidorem, fetą i awokado

 stopaa

Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#), [śniadanie](#)

### Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

płatki owsiane - 3 łyżka  
chia - 1 łyżeczka  
len mielony - 1 łyżka  
jajko - 1 szt.

mleko - 1/2 szklanka  
pomidor - 1 szt.  
feta - 4 plaster  
awokado - 1/4 szt.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Płatki owsiane zblendowałam na mąkę. Dodałam nasiona chia, len, jajko i mleko. Wszystko wymieszałam. Smażyłam cienki placek na rozgrzanej patelni pod przykryciem ok 4 min z każdej strony.

Podawałam z pomidorem, fetą i awokado.