Omlet proteinowy - tylko 200 kcal! :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

10 min

1 porcja

Składniki:

mieszanka na naleśniki proteinowe (produkt gotowy) - 50 g

olej kokosowy - 1 łyżeczka

mleko - 80 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mieszankę na naleśniki dokładnie wymieszaj z mlekiem i odstaw na 3 minuty.
Na patelni rozgrzej olej, wlej masę i smaż na małym ogniu ok. 3 minuty. Następnie przewróć na drugą stronę i smaż jeszcze chwilę.
Podawaj z ulubionymi dodatkami. U mnie krem malinowy (rozmrożone maliny wymieszałam z gęstym jogurtem greckim) oraz sos czekoladowy.