

Omeleta s brokolicí



25. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Propojení omelety Prodietix a brokolice je další možností na vydatnou snídani či večeři. Mimo jiné je brokolice bohatá na vitamín C a další vitamíny a minerály.

Co potřebujete (1 porce):

- 1 porce [Prodietix omeleta](#)
- 50 g brokolice
- sůl

Jak na to:

- 1.** Brokolici rozdělíme na jednotlivé růžičky a uvaříme v osolené vodě doměkka.
- 2.** Po změknutí slijeme a necháme řádně okapat.
- 3.** Brokolici dáme do misky nebo hlubokého talíře a zalijeme ho již rozmíchanou směsí na přípravu omelety.
- 4.** Společně necháme 1 minutu odstát a poté ohřejeme v mikrovlnné troubě 2 minuty na nejvyšší výkon. Můžete také zvolit způsob přípravy na pánvi, v tomto případě směs vlijte na rozehřátou pánev se lžící oleje a nechte bez míchání péci na středním ohni, dokud směs neztuhne.