

# Omeleta s hlívou ústříčnou



25. 10. 2021

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

Hlíva ústříčná příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu, proto se výborně hodí do proteinové diety. Mimo jiné také hlíva podporuje imunitu.

Co potřebujete (1 porci):

- 1 porce [Prodietix omelety](#)
- 50 g hlívy ústříčné
- sůl
- pepř
- olivový olej

## Jak na to:

- 1.** Hlívu pokrájíme na nudličky a orestujeme na lžičce oleje. Poté, co bude orestovaná, osolíme a opepříme.
- 2.** Směs dáme do misky nebo hlubokého talíře a zalijeme ho již rozmíchanou směsí na přípravu omelety.
- 3.** Společně vlijeme zpět do pánve a necháme bez míchání péci na středním ohni, dokud směs neztuhne.