

Омлет с сыром и грибами в микроволновке



На 100 грамм:
Калорийность: **164.63 ккал.**
Белки: **9.2 г.**
Жиры: **12.86 г.**
Углеводы: **2.15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-syrom-i-gribami-v-mikrovolnovke/>

Ингредиенты:

- шампиньоны 100 г
- яйца 4 шт
- сыр чеддер 3 ст.л
- петрушка 2 ст.л
- молоко 2 ст.л
- масло сливочное 1 ст.л
- лук репчатый 1 головка
- молоко 70 мл
- соль, перец

Приготовление:

Сливочное масло положить в сотейник, растопить в течение полуминуты. Всыпать рубленый репчатый лук, шампиньоны, подержать в СВЧ-печи три минуты под крышкой. Один раз перемешать. Отдельно взбить яйца, молоко, половину указанного количества тертого сыра Чеддер, измельченную зелень петрушки.

Соль и перец – по вкусу. Массу перелить в сотейник, прикрыть крышкой неплотно, прогреть в СВЧ-печи еще три минуты. Омлет должен осесть. При подаче посыпать быстрый омлет остатками сыра Чеддер.