



## Samos Yellow omelet

1 person

### Ingredienser

- 1 large æg
- 2 stk æggehvite
- 1 tsk gurkemeje
- 1 dl spinat, helbladet
- 5 cherrytomater tomat, dansk
- 1 knivspids (0,25 ml) salt
- 1 knivspids (0,25 ml) peber, sort
- 25 g avocado

### Tilbehør:

- 1 skive fuldkornsrugbrød

### Ernæringsindhold pr. portion (309 g):

- Kcal: 293
- Protein: 19,9 g
- Fedt: 11,4 g
- Kulhydrater: 23,3 g

#### Tip!

Nyd evt. sammen med et stort glas grøn smoothie, juice, eller vand med hvedegræspulver og citron (obs. ekstra kcal) - vælges denne undgås rugbrød.

### Fremgangsmåde

Pisk æggene sammen med lidt salt og gurkemeje, og steg dem på panden i kokosolie.

Top med spinat, tomatkiver, avocado og agurk, eller hvad du har lyst til.

*Copyright - Bemærk: Kostplaner og opskrifter tilhører Vælg det gode liv og må ikke videregives, kopiers, overdrages eller videresælges. Tyveri anmeldes.*