



Омлет на безлактозном молоке АМ-АМ

2 порции



Ингредиенты

Безлактозное молоко

200 мл

Творог 5%

500 г

Яйца куриные

3 шт.

Соль

щепотка

Растительное или сливочное масло

1 чайная ложка

Приготовление

1. В миске взбейте яйца с молоком АМ-АМ до однородности. Добавьте соль по вкусу.
2. Разогрейте сковороду на среднем огне и слегка смажьте её маслом.
3. Вылейте смесь на сковороду, уменьшите огонь и жарьте под крышкой 5–7 минут, пока омлет не поднимется и не схватится сверху.
4. По желанию можно посыпать тёртым сыром или добавить нарезанные овощи — получится сытный вариант для завтрака.

Совет от АМ-АМ

Безлактозное молоко делает омлет воздушным и нежным, а организм воспринимает его легко. Подавайте с зеленью или свежими овощами — и ваш завтрак будет не только вкусным, но и полезным.