

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Pasta jajeczna](#)

Pasta jajeczna

★★★★★ (18)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

258 kcal / 1 porcję (130 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

198.42 kcal

9.92%



Białko

12.42 g

24.84%



Węglowod.

2.83 g

1.05%



Tłuszcze

15.22 g

21.74%



Błonnik

0.10 g

0.4%

GDA

9.92%



Składniki

- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Ser twarogowy półtłusty - 50g (2 ½ łyżki stołowej)
- Majonez "light" - 25g (łyżka stołowa)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jajko ugotuj na twardo, obierz i pokrój w drobną kostkę.**KROK 2:** Szczypiorek umyj i posiekaj. Połącz w misce z jajkiem, serem i majonezem. Całość dokładnie wymieszaj.**KROK 3:** Możesz doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawaj na kromce chleba z dodatkiem świeżych warzyw.

* Jeśli jesteś na diecie bezglutenowej pamiętaj, aby wybrać właściwy majonez.

Smacznego!

