



Jajecznica ze szczypiorkiem i szynką z indyka

★★★★★ (2)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

276 kcal / 1 porcję (240 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

114.94 kcal

5.75%



Białko

13.42 g

26.84%



Węglowod.

0.65 g

0.24%



Tłuszcze

6.61 g

9.44%



Błonnik

0.16 g

0.64%

GDA

5.75%



Składniki

- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Szynka z indyka - 75g (3 plasterki)
- Szczypiorek siekany - 15g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Na rozgrzaną patelnię wysyp pokrojoną w kostkę szynkę. Smaż do momentu, aż wytopi się z niej tłuszcz, a szynka zrumieni.

KROK 2: Następnie wrzuć roztrzepane wcześniej jajka i smaż, aż się zetną. Dopraw do smaku solą, pieprzem i ziołami. Na koniec dodaj posiekany szczypiorek i dokładnie wmieszaj go w masę jajeczną.

Smacznego!

