



Jajka zapiekane w awokado

★★★★★ (5)

🕒 25 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

265 kcal / 1 porcję (176 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność
150.55 kcal
7.53%

🥚 Białko
5.08 g
10.16%

🍞 Węglowod.
5.50 g
2.04%

🐟 Tłuszcze
13.25 g
18.93%

🌾 Błonnik
2.36 g
9.44%

GDA
7.53%



Składniki

- Awokado - 480g
- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Szczypiorek pęczek - 20g (½ pęczka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Papryka ostra mielona - 1.5g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 200 stopni. Awokado połóż na desce, przekrój na pół i otwórz je delikatnie przekręcając owoc. Usuń pestkę, a miąższ dopraw solą i pieprzem.

KROK 2: Awokado przełóż na blaszkę, do środka awokado wbij jajko. Wyłóż je na blaszce i piecz przez ok. 13-15 minut.

KROK 3: Upieczone awokado dopraw solą i pieprzem. Dodaj posiekany szczypiorek i szczyptę ostrej, mielonej papryki.

Smacznego!

