



Jajecznica z jaj klasy M

★★★★★ (20)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

96 kcal / 1 porcję (55 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

174.82 kcal

8.74%



Białko

11.38 g

22.76%



Węglowod.

0.58 g

0.21%



Tłuszcze

14.27 g

20.39%



Błonnik

0.00 g

0%

GDA

8.74%



Składniki

- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 5g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Na patelni rozgrzej margarynę, wrzuc roztrzepane jajka i smaż, aż się zetną.

Smacznego!

