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	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
114.94 kcal	**13.42** g	**0.65** g	**6.61** g	**0.16** g	**5.75** %
5.75%	26.84%	0.24%	9.44%	0.64%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Szynka z indyka - 75g (3 plastry)
- 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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję