



Jajko w szklance

★★★★★ (15)

7 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

71 kcal / 1 porcję (51 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 138.49 kcal 6.92%	Białko 12.37 g 24.74%	Węglowod. 1.22 g 0.45%	Tłuszcze 9.55 g 13.64%	Błonnik 0.25 g 1%	GDA 6.92%
--------------------------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------	-------------------------	---------------------



Składniki

- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Pieprz czarny - 0.5g (½ szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jajko/a umyj i ugotuj na miękko. Gotowe jajka lekko ostudź pod zimną wodą.

KROK 2: Łyzeczką wybierz zawartość ze skorupki, przełóż do szklanki i rozrzep. Dopraw solą i pieprzem.

Rada: Gotując jajka na miękko wrzucamy je do wrzącej wody i gotujemy na średnim ogniu około 5 minut (ze stoperem w rękę).

Smacznego!

