



## 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 <b>114.94 kcal</b> 5.75%	Białko <b>13.42 g</b> 26.84%	Węglowod. <b>0.65 g</b> 0.24%	Tłuszcze <b>6.61 g</b> 9.44%	Błonnik <b>0.16 g</b> 0.64%	<b>GDA</b> <b>5.75 %</b>
---	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### 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!

