



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: Łyżeczką wybierz zawartość ze skorupki, przełóż do szklanki i roztrzep. 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 ręku).

Smacznego!

