



Pasta jajeczna "light"

★★★★★ (12)



10 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

230 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

100.04 kcal

5%



Białko

11.99 g

23.98%



Węglowod.

1.81 g

0.67%



Tłuszcze

5.06 g

7.23%



Błonnik

0.13 g

0.52%

GDA

5%



Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Białko jaja kurzego - 25g (sztuka)
- Serek wiejski "light" - 60g (3 łyżki stołowe)
- Twaróg lekki 0% - 30g (plaster)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)
- Cebula dymka - 10g (½ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cebulę drobno posiekaj i zeszklij na patelni z odrobiną wody i ulubionymi przyprawami.

KROK 2: Jajka ugotuj i pokrój w drobną kosteczkę (z jednego wykorzystaj tylko białko).

KROK 3: Szczypiorek posiekaj. Do miski wrzuć jajka, białko i podduszoną dymkę. Dodaj serek wiejski, twaróg i całość dokładnie wymieszaj. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

KROK 4: Całość rozgnieć widelcem i wymieszaj. Dodaj szczypiorek.

*Serwuj jako dodatek do kanapek.

Smacznego!

