



Jajecznica z szynką wołową i szczypiorkiem

★★★★★(1)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

277 kcal / 1 porcję (225 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

123.13 kcal

6.16%



Białko

14.18 g

28.36%



Węglowod.

0.96 g

0.36%



Tłuszcze

7.05 g

10.07%



Błonnik

0.17 g

0.68%

GDA

6.16 %



Składniki

- Jaja kurcze surowe - 150g (3 sztuki)
- Szynka wołowa, gotowana - 60g
- 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!

