



## Pasta jajeczna "light"

★★★★★ (11)

10 minut

1-2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**230 kcal** / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>100.04 kcal</b> 5%	Białko <b>11.99 g</b> 23.98%	Węglowod. <b>1.81 g</b> 0.67%	Tłuszcze <b>5.06 g</b> 7.23%	Błonnik <b>0.13 g</b> 0.52%	<b>GDA</b> <b>5 %</b>
--	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 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!

