



Jajka sadzone

★★★★★ (14)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

114 kcal / 1 porcję (55 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 206.73 kcal 10.34%	Białko 11.36 g 22.72%	Węglowod. 0.55 g 0.2%	Tłuszcze 17.91 g 25.59%	Błonnik 0.00 g 0%	GDA 10.34%
--	------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Na rozgrzaną patelnię wlej olej.**KROK 2:** Rozbij jajka i "posadź" je na patelni. Zmniejsz ogień i smaż, aż białka się zetną, a żółtka wedle uznania (im dłużej smażone tym mocniej ścięte).

Smacznego!

