



Pasta jajeczna

★★★★★ (18)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

258 kcal / 1 porcję (130 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 198.42 kcal 9.92%	🥩 Białko 12.42 g 24.84%	🍞 Węglowod. 2.83 g 1.05%	🌿 Tłuszcze 15.22 g 21.74%	🌾 Błonnik 0.10 g 0.4%	GDA 9.92 %
-----------------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Ser twarogowy półtłusty - 50g (2 ½ łyżki stołowej)
- Majonez "light" - 25g (łyżka stołowa)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jajko ugotuj na twardo, obierz i pokrój w drobną kostkę.

KROK 2: Szczypiorek umyj i posiekaj. Połącz w misce z jajkiem, serem i majonezem. Całość dokładnie wymieszaj.

KROK 3: Możesz doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawaj na kromce chleba z dodatkiem świeżych warzyw.

* Jeśli jest eś na diecie bezglutowej pamiętaj, aby wybrać właściwy majonez.

Smacznego!

