



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 kurze 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!

