



## 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 <b>123.13 kcal</b> 6.16%	Białko <b>14.18 g</b> 28.36%	Węglowod. <b>0.96 g</b> 0.36%	Tłuszcze <b>7.05 g</b> 10.07%	Błonnik <b>0.17 g</b> 0.68%	<b>GDA</b> <b>6.16 %</b>
---	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### 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!

