

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Jajka zapiekane w awokado](#)

## Jajka zapiekane w awokado

★★★★★ (5)

25 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**265 kcal** / 1 porcję (176 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>150.55 kcal</b> 7.53%	Białko <b>5.08 g</b> 10.16%	Węglowod. <b>5.50 g</b> 2.04%	Tłuszcze <b>13.25 g</b> 18.93%	Błonnik <b>2.36 g</b> 9.44%	<b>GDA</b> <b>7.53 %</b>
---	-----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Awokado - 480g
- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Szcypiorek pęczek - 20g (½ pęczka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Papryka ostra mielona - 1.5g (½ łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piekarnik nagrzej do 200 stopni. Awokado połóż na desce, przekrój na pół i otwórz je delikatnie przekręcając owoc. Usuń pestkę, a miąższ dopraw solą i pieprzem.

**KROK 2:** Awokado przełóż na blaszkę, do środka awokado wbij jajko. Wyłóż je na blaszce i piecz przez ok. 13-15 minut.

**KROK 3:** Upieczone awokado dopraw solą i pieprzem. Dodaj posiekany szczypiorek i szczyptę ostrej, mielonej papryki.

Smacznego!

