



Jajecznic z jaj klasy M

★★★★★ (20)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

96 kcal / 1 porcję (55 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 174.82 kcal 8.74%	🥚 Białko 11.38 g 22.76%	📦 Węglowod. 0.58 g 0.21%	🍷 Tłuszcze 14.27 g 20.39%	🌾 Błonnik 0.00 g 0%	GDA 8.74 %
---	--------------------------------------	---------------------------------------	--	----------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 5g (tyżeczka)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Na patelni rozgrzej margarynę, wrzuć roztrzepane jajka i smaż, aż się zetną.

Smacznego!

