



## Pasta jajeczna

★★★★★ (18)



10 minut



1 osoba



łatwy

## Wartości odżywcze

**258 kcal** / 1 porcję (130 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>198.42 kcal</b> 9.92%	Białko <b>12.42 g</b> 24.84%	Węglowod. <b>2.83 g</b> 1.05%	Tłuszcze <b>15.22 g</b> 21.74%	Błonnik <b>0.10 g</b> 0.4%	<b>GDA</b> <b>9.92 %</b>
---	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

\* 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)
- Szcypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)



## Sposób przyrządzenia

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

**KROK 2:** Szcypiorek 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 jesteś na diecie bezglutenowej pamiętaj, aby wybrać właściwy majonez.*

*Smacznego!*

