



Pasta jajeczna

★★★★★ (18)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

258 kcal / 1 porcję (130 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

Składniki

- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Ser twarogowy półtłusty - 50g (2 ½ łyżki stołowej)
- Majonez "light" - 25g (łyżka stołowa)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jajko ugotuj na twardo, obierz i pokrój w drobną kostkę.**KROK 2:** Szczypiorek 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 jest eś na diecie bezglutkowej pamiętaj, aby wybrać właściwy majonez.

Smacznego!

