



Jajecznica ze szczypiorkiem i szynką z indyka

★★★★★(2)

15 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

276 kcal / 1 porcję (240 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 114.94 kcal 5.75%	Białko 13.42 g 26.84%	Węglowod. 0.65 g 0.24%	Tłuszcze 6.61 g 9.44%	Błonnik 0.16 g 0.64%	GDA 5.75 %
---	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Szynka z indyka - 75g (3 plasterki)
- 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!

