



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%
---	--------------------------------------	---------------------------------------	--	----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

🍳 Składniki

- Jaja kurcze surowe - 50g (sztuka)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 5g (łyżeczka)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

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

Smacznego!

