

Jajka sadzone

Jajka sadzone to świetny pomysł na pyszne śniadanie. Jeśli dołożymy do nich grzanki i ulubione warzywa to będziemy mieli prosty, ale wartościowy posiłek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

1

SKŁADNIKI:

1–2 łyżki masła

1–2 jajka

PRZYGOTOWANIE:

1) Roztopić masło na patelni. Wbić jajka do miseczki i wlać ostrożnie na patelnię. Zmniejszyć ogień. Smażyć, aż białka się zetną.

2) Przykryć patelnię i smażyć, aż żółtka zetną się częściowo. Można też smażyć jajka bez przykrycia i polewać je roztopionym masłem z patelni, ewentualnie przewrócić je na drugą stronę, żeby żółtka całkowicie się ścięły.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 175 kcal, 16 g tłuszczów (w tym 9 g NKT), 243 mg cholesterolu, 179 mg sodu, 1 g węglowodanów, 0 g błonnika, 6 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock