

Sałata z bekonem i jajkiem

Unikalne połączenie sałaty, bekonu i jajka, a także licznych dodatków, takich jak cebula czy sok z cytryny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 główki sałaty, liście porwane na kawałki lub 150 g szpinaku
1 cebula czerwona, pokrojona w półplasterki
pieprz
3 plasterki bekonu, pokrojone
1 łyżka białego octu winnego
2 łyżeczki soku z cytryny
1/2 łyżeczki cukru
1/4 łyżeczki soli
1 jajko ugotowane na twardo, pokrojone

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać sałatę z cebulą w dużej misce. Posypać pieprzem i odstawić.

2) Usmażyć bekon na patelni, aż stanie się chrupiący. Dodać ocet, sok z cytryny, cukier i sól. Wymieszać. Połączyć sałatę, delikatnie wymieszać. Posypać posiekanym jajkiem. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 93 kcal, 8 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 43 mg cholesterolu, 199 mg sodu, 4 g węglowodanów, 2 g błonnika, 3 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock