

# Sandwiche z pastą jajeczną

Pyszne kanapki z pastą jajeczną domowej roboty. Proponujemy wykorzystać chleb razowy.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

3 jajka na twardo, posiekane  
1 czerwona papryka, posiekana  
1/4 szklanki majonezu  
1/2 czerwonej cebuli, posiekanej  
1/2 łyżeczki soku z cytryny  
1/8 łyżeczki soli  
1/8 łyżeczki pieprzu  
8 kromek chleba razowego

## PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce siedem pierwszych składników. Posmarować cztery kromki chleba pastą. Przykryć pozostałymi kromkami.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 sandwicz zawiera 310 kcal, 17 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 164 mg cholesterolu, 493 mg sodu, 29 g węglowodanów, 5 g błonnika, 11 g białka

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*