

Szparagi i jajka na toście z pomidorem i szynką

Kwas foliowy, witamina C i beta-karoten zawarte w szparagach chronią przed chorobami serca.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

24 cienkie zielone szparagi, obrane
4 kromki razowego pieczywa z ziarnami
4 łyżeczki musztardy dijon
8 plasterków chudej szynki
2 jajka, ugotowane na twardo i pokrojone w plasterki
8 plasterków pomidora
55 g sera cheddar, pokrojonego w cienkie paski

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć szparagi do garnka z wrzącą wodą, gotować 3–4 minuty, aż zmiękną. Osączyć.

- 2) Ułożyć kromki pieczywa na blasze do pieczenia. Opiekać około minuty z każdej strony.
- 3) Posmarować kromki musztardą. Położyć na nich po 2 plastry szynki, 6 szparagów i 2 plasterki pomidora oraz po połowie pokrojonego w plasterki jajka. Posypać serem.
- 4) Grillować 1–2 minuty, aż kanapki się podgrzeją, a ser się rozpuści i lekko przyrumieni.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 223 kcal, 16 g białka, 10 g tłuszczów, 4 g tłuszczów nasyconych, 18 g węglowodanów, 3 g błonnika, 1,4 g soli