Tradycyjna pasta jajeczna

Kanapki z pastą jajeczną to wspaniały pomysł na pożywne śniadanie. Nasz przepis jest dla początkujących, ale w efekcie możemy przygotować pyszne śniadanie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

3

SKŁADNIKI:

1/4 szklanki majonezu
2 łyżeczki soku z cytryny
1 łyżeczka prażonej cebuli
1/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu
6 jajek na twardo, posiekanych
1 łodyga selera naciowego, posiekana
liście sałaty lub kromki chleba

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać majonez z sokiem z cytryny, prażoną cebulą, solą i pieprzem w misce. Dodać jajka i seler naciowy. Przykryć i

wstawić do lodówki.

2) Nałożyć pastę na liście sałaty lub kromki chleba.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 294 kcal, 25 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 431 mg cholesterolu, 438 mg sodu, 3 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 13 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock