

KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ



BEZ DODATKU
CUKRU



10min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

1 jajko M	50g
2 kromki chleba żytniego bez drożdży	70g
1/2 szt. pomidora	90g
1,5 łyżki jogurtu naturalnego kremowego, Pilos	40g
1 łyżka szczypiorku	5g
1 garść rukoli	20g

sól, pieprz

283 kcal B: 13,3g W: 41,5g T: 8,5g

 4,20 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

1 jajko M	50g
2 kromki chleba żytniego bez drożdży	70g
1 szt. pomidora	180g
2 łyżki jogurtu naturalnego kremowego, Pilos	50g
1 łyżka szczypiorku	5g
1,5 garści rukoli	30g

sól, pieprz

310 kcal B: 14,8g W: 46,1g T: 9g

 6,01 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

2 jajka M	100g
2 kromki chleba żytniego bez drożdży	70g
3/4 szt. pomidora	135g
2 łyżki jogurtu naturalnego kremowego, Pilos	50g
1 łyżka szczypiorku	5g
1 garść rukoli	20g

sól, pieprz

369 kcal B: 20,4g W: 44,2g T: 13,7g

 5,58 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Jajko ugotować na twardo. Zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
2. Szczypiorek drobno posiekać. Dodać do niego starte jajko, jogurt naturalny i doprawić solą i pieprzem. Wymieszać. Powstałą pastą posmarować chleb.
3. Na pastę położyć rukolę. Pomidora pokroić w plastry i podawać z kanapkami.