

II ŚNIADANIE

TOSTY FRANCUSKIE Z GRUSZKĄ



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKU
CUKRU



10min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

2 kromki chleba żytniego bez drożdży	70g
1 jajko M	50g
1/3 szt. gruszki	40g
1/2 łyżeczki miodu	5g
1/2 łyżeczki oliwy extra virgin, Primadonna	2g

288 kcal B: 10g W: 44,3g T: 9g



1,68 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

2 kromki chleba żytniego bez drożdży	70g
1 jajko M	50g
2/3 szt. gruszki	80g
1 łyżeczka miodu	10g
1/2 łyżeczki oliwy extra virgin, Primadonna	2g

327 kcal B: 10,3g W: 54,1g T: 9,1g



2,05 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

2 kromki chleba żytniego bez drożdży	70g
1 jajko M	50g
1 gruszka	130g
1 łyżeczka miodu	10g
1/2 łyżeczki oliwy extra virgin, Primadonna	2g

356 kcal B: 10,6g W: 61,3g T: 9,2g



2,40 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Jajko roztrzepać widelcem w misce. Obtoczyć w nim chleb.
2. Na patelni rozgrzać oliwę. Chleb obtoczony w jajku smażyć z dwóch stron, aż się zarumieni.
3. Gruszkę pokroić na plastry. Ułożyć na usmażonych tostach i połączyć z wierzchu miodem.