

PIECZARKOWE JAJKA



BEZ ZBÓŻ



BEZ DODATKU
CUKRU



20 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

3 jajka M	150g
5 pieczarek	100g
1 łyżka szczypiorku	5g
1 łyżka jogurtu naturalnego kremowego, Płos	25g
1/3 szt. cebuli	30g
1/2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	2g
2 łyżki wody	30ml
sól, pieprz	

278 kcal B: 23,3g W: 7,2g T: 17,9g

4,33 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

3 jajka M	150g
8 pieczarek	160g
1 łyżka szczypiorku	5g
2 łyżki jogurtu naturalnego kremowego, Płos	50g
1/2 szt. cebuli	50g
1/2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	2g
2 łyżki wody	30ml
sól, pieprz	

316 kcal B: 26,4g W: 11,6g T: 18,9g

5,35 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

4 jajka M	200g
6 pieczarek	120g
1 łyżka szczypiorku	5g
1 łyżka jogurtu naturalnego kremowego, Płos	25g
1/3 szt. cebuli	30g
1/2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	2g
2 łyżki wody	30ml
sól, pieprz	

352 kcal B: 30,1g W: 8g T: 22,8g

5,36 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Jajka ugotować na twardo. Obrać ze skorupki, przekroić na pół i wyciągnąć żółtka.
2. Pieczarki zetrzeć na tarce o grubych oczkach, a cebulę i szczypiorek drobno posiekać.
3. Na patelni rozgrzać oliwę. Dodać posiekaną cebulkę i pieczarki. Dodać 2 łyżki wody i dusić kilka minut, aż pieczarki będą miękkie.
4. Do usmażonych pieczarek dodać żółtka, posiekany szczypiorek i jogurt naturalny. Doprawić solą i pieprzem. Farszem nadziewać jajka.