



*Jajka
faszerowane*

Jajka faszerowane



z chrzanem, szynką i żurawiną

Składniki:

- 4 jajka
- 8 dag szynki
- 3 łyżki chrzanu
- garść kielków rzodkiewki
- żurawina
- 1 łyżka gęstej śmietany
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

1. Żółtka jaj utrzeć starannie z chrzanem, śmietaną, solą, pieprzem
2. Szynkę pokroić i wymieszać z farszem
3. Wypełnić farszem białka jaj.
4. Udekorować żurawiną i kielkami.

Zawartość w 100 g potrawy:

Białko	11,8 g
Tłuszcz	10,8 g
Węglowodany	2,3 g
B : T : W	1 : 0,9 : 0,2
kcal	153

Gotowej potrawy około 0,4 kg



z żółtym serem i awokado

Składniki:

- 4 jajka, owoc awokado
- 1-2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka startego żółtego sera
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki majonezu
- natka pietruszki, pieprz i sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Awokado obrać ze skóry, rozciąć na pół, miąższ pokroić, skropić sokiem z cytryny i rozetrzeć widelcem.
2. Żółtka utrzeć z majonezem i z tartym serem.
3. Wymieszać z awokado, dodać starty czosnek, pieprz i sól.
4. Wypełnić farszem białka jaj i posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

Zawartość w 100 g potrawy:

Białko	11 g
Tłuszcz	18,3 g
Węglowodany	3,3 g
B : T : W	1 : 1,7 : 0,3
kcal	220

Gotowej potrawy około 0,4 kg