



## Jajka sadzone

★★★★★ (14)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

**114 kcal** / 1 porcję (55 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>206.73 kcal</b> 10.34%	🍗 Białko <b>11.36 g</b> 22.72%	📦 Węglowod. <b>0.55 g</b> 0.2%	🍷 Tłuszcze <b>17.91 g</b> 25.59%	🌾 Błonnik <b>0.00 g</b> 0%	<b>GDA</b> <b>10.34%</b>
--	--------------------------------------	--------------------------------------	--	----------------------------------	-----------------------------



## Składniki

- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Na rozgrzaną patelnię wlej olej.**KROK 2:** Rozbij jajka i "posadź" je na patelni. Zmniejsz ogień i smaż, aż białka się zetną, a żółtka wedle uznania (im dłużej smażone tym mocniej ścięte).

Smacznego!

