



Jajka zapiekane w awokado

★★★★★ (5)

25 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

265 kcal / 1 porcję (176 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 150.55 kcal 7.53%	Białko 5.08 g 10.16%	Węglowod. 5.50 g 2.04%	Tłuszcze 13.25 g 18.93%	Błonnik 2.36 g 9.44%	GDA 7.53%
--------------------------------------	----------------------------	------------------------------	-------------------------------	----------------------------	----------------------------



Składniki

- Awokado - 480g
- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Szczypiorek pęczek - 20g (1/2 pęczka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Papryka ostra mielona - 1.5g (1/2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 200 stopni. Awokado połóż na desce, przekrój na pół i otwórz je delikatnie przekręcając owoc. Usuń pestkę, a miąższ dopraw solą i pieprzem.

KROK 2: Awokado przełóż na blaszkę, do środka awokado wbij jajko. Wyłóż je na blaszce i piecz przez ok. 13-15 minut.

KROK 3: Upieczone awokado dopraw solą i pieprzem. Dodaj posiekany szczypiorek i szczyptę ostrej, mielonej papryki.

Smacznego!

