



Jajka sadzone

★★★★★ (14)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

114 kcal / 1 porcję (55 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

206.73 kcal

10.34%



Białko

11.36 g

22.72%



Węglowod.

0.55 g

0.2%



Tłuszcze

17.91 g

25.59%



Błonnik

0.00 g

0%

GDA

10.34%



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!

