

Talerz śniadaniowy

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 483 kcal \ B-24 g \ T-36 g \ W-12 g \ Bł-8 g

Składniki

- ✓ mozzarella – 1 kulka (125 g)
- ✓ pomidor malinowy – 2 sztuki (320 g)
- ✓ suszone pomidory z czosnkiem – 2 szczypty
- ✓ awokado – 1 sztuka (120 g)
- ✓ jajo – 2 sztuki (100 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżeczka (8 g)
- ✓ szpinak, świeży – 1 opakowanie (200 g)
- ✓ cebula – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (6 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ suszone pomidory – 4 sztuki (28 g)
- ✓ gałka muskatołowa – 1 szczypta
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ czarnuszka – do smaku

Przygotowanie

1. Na maśle lub oliwie przygotuj sadzone jaja.
2. Pomidory i mozzarellę pokrój na plastry i poukładaj na przemian. Awokado połóż obok.
3. Na oliwie podsmaż cebulkę i czosnek. Dorzuć opłukany szpinak. Podsmażaj chwilę, a następnie dodaj suszone pomidory. Dopraw solą, pieprzem i gałką muskatołową. Wyłóż na talerzach. Do takiego posiłku możesz też podać pieczywo

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/talerz-sniadaniowy/>