

Kanapka z awokado i sadzonym jajem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 1 porcja
- Wartość odżywcza 1 porcji: 550 kcal \ B-17 g \ T-26 g \ W-62 g \ Bł-5 g

Składniki

- ✓ bułka owsiana – 1 sztuka (100 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ rukola – 1 garść (20 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżeczka (6 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ płatki chilli – do smaku

Przygotowanie

1. Jaja usmaż na maśle lub oliwie.
2. Pieczywo przekrój, obłóż awokado i rozgnieć przy pomocy widelca. Możesz doprawić. Ułóż rukolę, a na niej jajo. Dopraw i zjedz ze smakiem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/kanapka-z-awokado-i-sadzonym-jajem/>