

# Śniadaniowy bowl z łososiem i jajem

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z sosem: 504 kcal \ B-27 g \ T-40 g \ W-8 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez sosu: 318 kcal \ B-27 g \ T-20 g \ W-6 g \ Bł-3 g

## Składniki

- ✓ rukola – 2 garście (40 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/4 sztuki (30 g)
- ✓ łosoś wędzony na gorąco – 1 opak. (115 g)
- ✓ jajo – 3 sztuki (150 g)

## Przygotowanie

1. Sos: wszystkie składniki przelóż do słoiczka i energicznie wymieszaj.
2. Jaja ugotuj na miękko.
3. Na talerzach ułóż opłukaną rukolę, dodaj poprzekrajane pomidorki, awokado, cebulę, łososa wędzonego na gorąco (możesz go wymienić na wędzonego na zimno) oraz jaja.
4. Całość polej sosem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/sniadaniowy-bowl-z-lososiem-i-jajem/>