

Prosta pasta jajeczna z awokado

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 134 kcal \ B-7 g \ T-10 g \ W-3 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g pasty: 133 kcal \ B-7 g \ T-10 g \ W-3 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ jajo – 2 sztuki (100 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/4 sztuki (20 g)
- ✓ szczypior – 2 łyżki (6 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ płatki chilli – 1 szczypta
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżka (6 g)

Przygotowanie

Jaja ugotuj na twardo i przełóż do miski. Dorzuć awokado i ugnieć przy pomocy widelca. Dodaj posiekany szczypior, czerwoną cebulę, sok z cytryny i przyprawy. Podawaj z pieczywem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/prosta-pasta-jajeczna-z-awokado>