

# Śniadaniowy talerz ze szparagami

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 579 kcal \ B-35 g \ T-44 g \ W-10 g \ Bł-5 g

## Składniki

- ✓ jajo – 4 sztuki (200 g)
- ✓ szparagi – 1/2 pęczka (250 g)
- ✓ szynka parmeńska – 3 plastry (45 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ ser halloumi – 1/2 opakowania (113 g)
- ✓ roszponka – 2 garście (50 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ oliwki zielone – 1 łyżka (15 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

## Przygotowanie

1. Szparagi, ser i jajka możesz przygotować na grillu elektrycznym Kuvings, ale równie dobrze da się je przyrządzić na patelni grillowej.
2. Szparagi oczyść, zawiń w szynkę i wrzuć na patelnię. Grilluj, aż będą gotowe. Dopraw solą i pieprzem.
3. Roszponkę i pomidorki porządnie przepłukaj, dorzuć oliwki, skrop oliwą, dopraw.
4. Wszystkie składniki ułóż na talerzach i zjedz ze smakiem.

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