



## JAJECZNICA Z PAPRYKĄ I SZCZYPIORKIEM PODANA Z PIECZYWEM

### Składniki:

100g (2 sztuki) jaj  
50g (1/5 sztuki) czerwonej papryki  
15g (3 łyżeczki) szczypiorku  
1g (szczypta) soli  
1g (szczypta) pieprzu  
3g (1/2 łyżeczki) oliwy z oliwek  
30g (1 sztuka) mini grahamki

### Sposób przygotowania:

Paprykę umyć, wyciąć gniazdo nasienne, pokroić w kostkę. Szczypiorek umyć i posiekać. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek i wrzucić paprykę. Podsmżyć około 5 minut. Do miseczki wybić jaja, dodać sól, pieprz i szczypiorek, wymieszać. Jaja wlać na patelnię i smażyć do pożądanej konsystencji. Podawać z pieczywem.

Jedna porcja to około 240 kcal.

Wielkość porcji należy dostosować do zaleceń w indywidualnym programie żywieniowym.



SMACZNEGO :)