

SAŁATKA

jajeczna z awokado



20
minut

11g

Instrukcja

Składniki

- 6 jajek
- 3 łyżki majonezu kieleckiego
- 2 łyżki szczypiorku
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 1 awokado
- 6 plasterków boczku
- sól himalajska lub kłodawska
- czarny pieprz

- 1 Jajka ugotuj w lekko osolonej wodzie, po czym zalej bardzo zimną wodą
- 2 Awokado i jajka pokrój w kostkę i włóż do miski
- 3 W osobnej misce wymieszaj majonez, sok z cytryny. Dodaj do jajek
- 4 Szczypior drobno posiekaj. Wszystkie składniki razem wymieszaj, doprawiając solą i pieprzem
- 5 Podawaj z boczkiem usmażonym na chrupko

Węglowodany netto
11g

Tłuszcz
123g

Białko
60g