magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 10. 11. 2012 | mvl

Míchaná vejce s ředkvičkami

URL článku: magazin/recepty/Michana-vejce-s-redkvickami__s10007x7420.html

Míchaná vejce jsou klasika. Pokud k nim však přidáte i zeleninu, dodáte tělu dostatek energie i vitamínů.

INGREDIENCE
80 g ředkviček (70 kJ)
40 g naťové cibulky (50 kJ)

1 PORCE
Energie 1620 kJ / 1210 kJ
Bílkoviny 13 g

20 ml nízkotučného mléka (30 kJ)
1 vejce (340 kJ)
3 g oleje (= 1 lžička – 110 kJ)
100 g / 60 g kmínového chleba (1020 kJ / 610 kJ)

Tuky 10 g
Sacharidy 36 g
Cholesterol 202 mg
Vláknina 4 g

Zeleninu omyjeme, nakrájíme na kousky, vejce rozmícháme s mlékem. Pánev potřeme olejem, podusíme zeleninu, vmícháme do ní rozšlehané vajíčko. Mírně osolíme a jíme s kmínovým chlebem.

Recepty připravila spol. STOB.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz