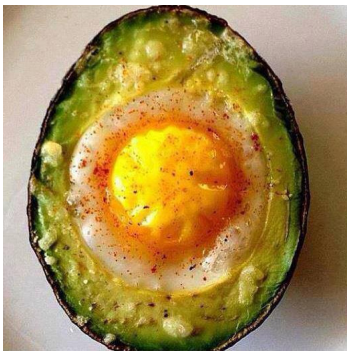
Śniadanie mistrzów ? awokado z jajem ;)

Dodany przez kasia
czwartek, 01 sierpnia 2013 20:45 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:31

Przepyszny pomysł na zdrowe i sycące śniadanie. W roli głównej znane ze swoich zdrowotnych właściwości awokado w towarzystwie równie zdrowego jaja. Posiłek bogaty w białko oraz zdrowe tłuszcze. W sam raz na początek dnia. Do tego prosty, a za razem szykowny sposób podania.



Składniki na 2 porcje:
1 dojrzałe awokado
2 jajka
Pieprz Cayenne
Sól
Starty ser żółty ? opcjonalnie

Awokado przekrój na pół, usuń pestkę. Wydrąż trochę miąższu, aby jajo się zmieściło. Rozbij jajko i umieść w środku awokado. Posyp pieprzem Cayenne, solą oraz startym serem, jeśli masz ochotę. Zapiekaj w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku do momentu, kiedy uznasz, że jajko jest dla Ciebie właściwie upieczone.

Smacznego.

Kasia Łukasiewicz