

## ZADANIE 3

Pomysł na ..... coś na kanapkę

### **Pasta jajeczno - pieczarkowa**

#### Składniki:

- 1 jajko
- 40 g pieczarek
- 20 g cebuli
- 1 łyżeczka oleju
- sól, pieprz do smaku

#### Przygotowanie:

1. ugotuj jajko
2. Posiekaj pieczarki i cebulę
3. Posiekaną cebulę i pieczarki podsmaż
4. Zmiksuj jajko z podsmażoną cebulą i pieczarkami
5. Dodaj do smaku sól i pieprz i wymieszaj

#### Wartości:

167 g | 221 kcal (razem z 1 kawałkiem razowego chleba)

Białko 11 g

Węglowodany 22 g

Tłuszcz 12 g

Przedstawiony przepis zawiera składniki na 1 porcję.

Smacznego