



## Яичница жареная на сковороде (точный расчет)



<b>На 56 г</b>	Калории 155	Белки 6.2	Жиры 14.0	Углеводы 0.9
<b>На 100 г</b>	Калории 276.1	Белки 11.0	Жиры 25.1	Углеводы 1.6

### Ингредиенты

Яйцо - 53 грамма  
Лук репчатый - 6 граммов  
Масло подсолнечное - 2 чайные ложки

Процент потерь по массе: 94.4 %

### Описание

Рецепт на одно среднее яйцо, щепотка лука (по желанию) и 2 ч.л. масла, яйцо я предварительно взбиваю (это моя прихоть), солю и перчу, немного томлю лук и на него выливаю яйцо, жарю на медленном огне, потом переворачиваю на вторую сторону и опять поджариваю.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)