

Яичница жареная на сковороде (точный расчет)

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 56 г	155	6.2	14.0	0.9
На 100 г	276.1	11.0	25.1	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

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru