

# AMLOZEK

Amlodypina

**dobrze się kojarzy**

Pierwsza polska amlodypina

*poleca*  
*Zdrowe Przepisy*  
*dla Serca*

## Szparagi z jajkiem w koszulce

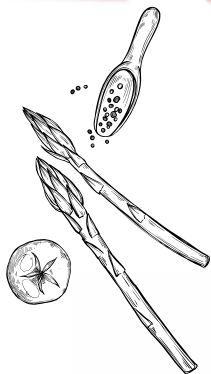


*Szparagi są skarbuicą witamin i składników mineralnych.*



### SKŁADNIKI (2 porcje):

- szparagi - 200 g
- jaja kurcze - 120 g
- cebula - 50 g
- czosnek - 20 g
- natka pietruszki (świeża) - 25 g
- oliwa z oliwek - 20 g
- pomidory cherry - 100 g
- rukola - 100 g
- sól himalajska - 1 g
- pieprz czarny (mielony) - 1 g



### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Szparagi umyj i odetnij zdrewniałe końcówki.
2. Na patelni z rozgrzaną oliwą zeszklij cebulę.
3. Dodaj do cebuli czosnek, pietruszkę, a następnie szparagi i smaż, aż będą al dente.
4. Pomidory przekrój na pół i dodaj do szparagów. Smaż jeszcze przez minutę. Dopraw do smaku.
5. W garnku zagotuj litr wody z dodatkiem szczypty soli. Jaja wbij do gotującej się wody i gotuj przez kilka minut, aż całe białko będzie ścięte, a żółtko pozostanie płynne.
6. Szparagi wyłóż na rukolę, a na wierzch jajo.

### WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:



**200**  
KCAL



**13 g**  
TŁUSZCZU



**11 g**  
WĘGLOWODANÓW



**9 g**  
BIAŁKA



  
**ADAMED**  
Dla Rodziny