



Zapiekane papryki z jajkiem

2022-03-17

Smaczny posiłek bez mięsa nie musi wymagać wielkich nakładów czasu i zaawansowanych umiejętności. Podpowiadamy, jak szybko przyrządzić paprykę i jajka, żeby cieszyć się smakiem i niezbędnymi na co dzień wartościami odżywczymi.

Potrzebne składniki:

- 2 jaja kurze całe (112 g)
- 4 pomidory koktajlowe (80 g)
- pół papryki czerwonej (70 g)
- pół papryki żółtej (70 g)
- 2 kromki chleba żytniego lub razowego (60 g)
- 2 łyżki kiełków brokuła (16 g)
- pół łyżki oliwy z oliwek (5 g)
- 0,4 łyżeczki czarnuszki (2 g)
- szczypta soli białej (1 g)
- szczypta pieprzu czarnego mielonego (1 g)

Przygotowanie:

Nagrzej piekarnik na 180 stopni. Papryki wydrąż i posmaruj z zewnątrz oliwą. Ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Do każdej wbij jajko. Dodaj pokrojone pomidorki, dopraw solą, pieprzem i piecz około 25 minut, aż białko się zetnie. Podawaj z pieczywem i kiełkami. Posyp czarnuszką.

Makroskładniki:

K (kilokalorie/kcal): 412.0 , B (białko): 21.0 , T (tłuszcz): 17.9, W (węglowodany): 36.7, F (błonnik/fibre): 9.7

Makroskładniki odnoszą się zawsze do 1 porcji dania.

Publikowane pomysły kulinarne to część projektu „Dziecinnie prosty przepis na przyszłość”, który powstał w ramach młodzieżowego maratonu [„Youth.Krak.Hack. W dobrym klimacie”](#). Projekt proponuje szereg działań edukacyjnych w zakresie żywienia roślinnego wśród krakowskich rodzin z dziećmi.