

# ZAPIEKANE AWOKADO

---

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
<b>1 os.</b>	<b>20 min</b>	<b>350 kcal</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>27</b>

---

Świetna opcja na śniadanie białkowo-tłuszczowe. Zamiast jajka przepiórczego, można dodać żółtko i trochę białka kurzego (całe jajko kurze nie zmieści się do wgłębienia po pestce).

## SKŁADNIKI

- 1 szt. awokado
- 2 szt. jajko przepiórcze
- 2 plasterki łosoś wędzony
- 2 łyżki sok z cytryny
- 1 ząbek czosnek
- szczypta sól
- szczypta pieprz
- 1/2 łyżeczki czarnuszka

## PRZYGOTOWANIE

1. Awokado umyć, przekroić na pół, wydrążyć pestkę, skropić sokiem z cytryny, natrzeć przeciśniętym przez praskę czosnkiem.
2. Na połówki awokado wyłożyć po plasterku łososa, wbić jajka, przyprawić, posypać czarnuszką.
3. Zapiekać w piekarniku w 200 stopniach przez około 15 min.