




## Dietetyczna jajecznica z parówką


 Zdrowie na języku

Polecane na: [śniadanie](#)

### Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

mleko - 3 łyżka

sól - - do smaku

jajko - 2 szt.

Pparówka sojowa - 1 szt.

### Dodatkowe info:

Nie smażąc jajecznicy na oleju, maśle czy innych tłuszczach sprawiamy, że staje się bardziej delikatna, lżejsza i mniej kaloryczna :) Można wzbogacić ją różnymi dodatkami, np. pomidorami, szczypiorkiem, wędliną czy właśnie parówką ;)

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Parówkę pokroić w talarki.

**KROK 2:** Jajka rozbić i rozbełtać z mlekiem, dodać parówkę. Wylać na patelnię, ciągle mieszając, aż do ścięcia się jajek. Uwaga! Nie należy zbyt długo jej smażyć, ponieważ stanie się sucha i twarda, a taka nie jest już smaczna. Można podać z warzywami i szczypiorkiem.