



## Śniadanie białkowo-tłuszczowe :-)

 Bronka007

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [bałkańska](#)

### Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

jajka - 2 szt.  
Brokuł - 100g

Boczek - 20 g

### Dodatkowe info:

Całe śniadanie to 285kcal.  
Białko : 19,6  
Tłuszcz : 21,5  
Węglowodany : 5,9  
Błonnik : 2,5

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Jajka wbij na rozgrzaną patelnię.  
Brokuły ugotuj w osolonej wodzie 5'.  
Plasterki boczku usmaż na rozgrzanej patelni.

Smacznego! :-)