

Jajecznica z pomidorami



Składniki potrzebne do zrobienia jajecznicy:

- jajko
- mały pomidor
- łyżka masła
- pieprz ziółowy
- posiekany szczypiorek

Niezbędne przybory kuchenne:

- patelnia
- widelec

Pomidora sparz wodą, obierz ze skóry i pokrój na kawałki.

Na patelni rozgrzej masło i podduś na nim pomidory. Jajko umyj w ciepłej wodzie i wybij na patelnię, po chwili dodaj szczypiorek i pieprz, mieszaj aż jajko się zetnie.

Jajecznica z pomidorami gotowa. Smacznego!

Wartości odżywcze jajek

Jajka są przede wszystkim źródłem pełnowartościowego białka, łatwo przyswajalnego przez organizm. To białko wzorcowe, zawierające wszystkie aminokwasy, w tym niezbędne, których organizm nie potrafi sam wyprodukować, i to w odpowiednich ilościach.

Jajka to również bogate źródło witaminy A, E, D i K oraz witamin z grupy B i składników mineralnych: fosforu, potasu, sodu, wapnia, żelaza, magnezu, miedzi, cynku, selenu. W żółtku jest beta-karoten i luteina, która chroni oczy przed szkodliwym promieniowaniem UVA i UVB, zapobiega zwyrodnieniu plamki żółtej i poprawia widzenie.

Jajka mają korzystny skład tłuszczu. Na 5 g tłuszczu zawartego w jednym jajku (żółtku) tylko 0,1 g stanowią „złe” nasycone kwasy tłuszczowe, za to wiele w nim niezbędnych dla organizmu nienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym kwasów omega-3 i omega-6, których organizm nie potrafi syntetyzować

