

Bagte æg med rå og kogte grønsager

2 personer

Ingredienser

130 g gulerødder, øko, Änglamark
 80 g broccoli
 100 g blomkål
 60 g rosenkål
 100 g tomat
 1 x 1 knivspids (0,25 ml) salt
 2 medium Æg
 40 g bladselleri
 40 g agurk
 30 g tomat
 30 g rødkål
 1 tsk olivenolie, ekstra jomfru
 10 g all plant proteinpulver



Frokost

Gulerødder, broccoli, blomkål og rosenkål skæres i bidder og en lille del tages fra til at blende og tilføj i blenderen 1 skefuld All plant (10 gram), resten af grønsagerne koges, så der stadig er bid i dem.

De blendede grønsager lægges i en smurt bageform (form smøres med olivenolie) og et æg slås ud ovenpå. Bages ved 200 grader i forvarmet ovn sammen med tomat, der er skåret i et kryds øverst og drysset med 1 knivspids groft salt.

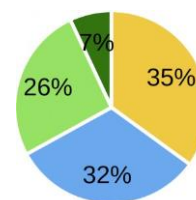
Bladselleri, agurk, tomat og rødkål snittes til en rå salat.

Opskrift af Health2GO

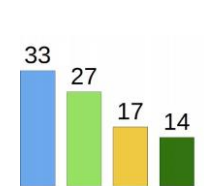
Næringsindhold (total)

| | | |
|-----------|----------|-------------|
| Energi | 412 kcal | |
| Protein | 33 g | |
| Kulhydrat | 27 g | |
| Fedt | 17 g | |
| Kostfibre | 14 g | (min. 25 g) |
| Alkohol | 0 g | |

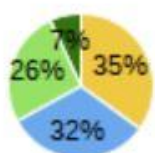
Energiprocent



Energi i gram



Næringsindhold



| | Pr. 100 g | Pr. person (362 g) | I alt |
|-----------|-----------|--------------------|----------|
| Energi | 57 kcal | 206 kcal | 412 kcal |
| Protein | 4,6 g | 17 g | 33 g |
| Kulhydrat | 3,7 g | 13 g | 27 g |
| Fedt | 2,3 g | 8,3 g | 17 g |
| Kostfibre | 2 g | 7,2 g | 14 g |
| Alkohol | 0 g | 0 g | 0 g |