Monipuolinen munakasateria

Rasvatonta maitoa tai kasvijuomaa, kuten soija- tai kaurajuomaa

Munakas ja kasvikset

Runsaskuituinen, vähäsuolainen leipä kasvirasvalevitteellä

HELPOSTI JA EDULLISESTI

PAREMPI VALINTA • BÄTTRE VAL •

Suosi Sydänmerkki-tuotteita.

SYDÄNLIITTO

Munakas

1 annos

1 rkl öljyä tai margariinia
200 g kasviksia
2 kananmunaa
2 rkl vettä
ripaus mustapippuria
(0,2 tl suolaa)

Valmistusaika

15 min

Tee näin

1. Kuumenna rasva paistinpannussa. Kaada kasvikset pannuun ja kypsennä 3–5 minuuttia välillä sekoitellen.
2. Riko kananmunat kulhoon, lisää vesi ja mausteet. Kaada seos kasvisten päälle pannuun. Anna kananmunien kypsyä miedolla lämmöllä muutama minuutti.
3. Käännä munakas lautasen avulla ja paista toinen puoli.

VINKIT!

Käytä pakastekasviksia maun mukaan tai tuoreita kasviksia raastettuna tai suikaloituna.

Kasvikset ja munakkaan voi kypsentää erikseen ja lisätä kypsät kasvikset munakkaan väliin, kuten etusivun kuvassa.

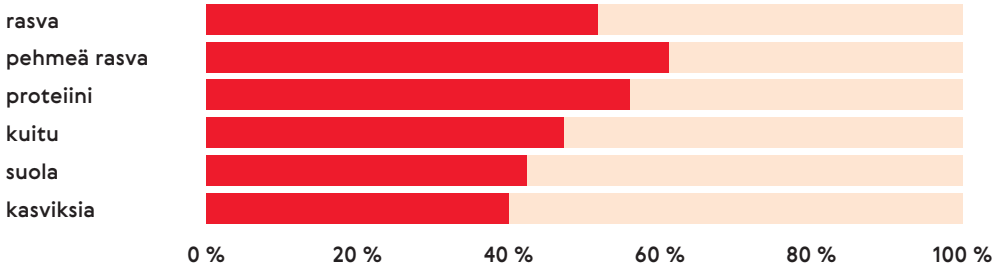
HINTA-ARVIO/ANNOS

2–3 €

MUOKKAA

Vegaaninen: Munakkaan kaltaisen letun voi valmistaa kikhernejauhoista, vedestä ja mausteista.

ATERIA SISÄLTÄÄ*



*osuus päivittäisestä saannista (2000 kcal)

PAREMPI VALINTA • BÄTTRE VAL •

Sydänmerkki-tuotteita ja -reseptejä osoitteessa: SYDANMERKKI.FI

SYDÄNLIITTO