

# Makaron warzywny z jajkiem i czarnuszką

KOLACJA



# Makaron warzywny z jajkiem i czarnuszką

KOLACJA



## Składniki

- Cukinia 1/3 szt. (100g)
- Marchew 1 szt.
- Oregano / sól / pieprz
- Jaja kurze na twardo 2 szt.
- Czarnuszka 1 łyżeczka (5g)
- Sezam 15g
- Oliwa z oliwek 10ml

**402,4 kcal**

B: 18,9g T: 32,2g W: 7,2g

## Sposób przygotowania

Zrób obieraczką do warzyw "spaghetti" z cukinii i marchewki. Podduś na oliwie warzywa, dopraw i posyp sezamem oraz czarnuszką. Wyłóż na talerz, a na wierzch podaj połówki jajek na twardo.