

Jajecznic

100g wędzonej piersi indyka

4 białka, 1 jajko

1 pomidor

Teflonową patelnię minimalnie nacieramy oliwą z oliwek, PAM-em lub podgrzewamy bez tłuszczu. Pokrojoną w kostkę wędzoną pierś indyka podsmażamy na patelni, dodajemy białka i jajko. Na koniec dodajemy pomidora .