

Яичница в авокадо



На 100 грамм:
Калорийность: **180.36 ккал.**
Белки: **7.77 г.**
Жиры: **14.9 г.**
Углеводы: **3.08 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnica-v-avokado/>

Ингредиенты:

- 1 авокадо
- 2 яйца
- соль, перец и прочие специи по вкусу

Приготовление:

Авокадо разрезать пополам, удалить косточку. В каждой половинке удалить часть мякоти, чтобы в углублении поместилось содержимое одного яйца. Переложить половинки в форму для запекания.

Разбить аккуратно яйца в миску и в сделанные углубления авокадо влить сначала желток, а потом белок.

Посолить, поперчить, посыпать специями

Поставить в духовку, заранее разогретую до 180 градусов. Запекать примерно минут 15 (просто поглядывайте в духовку, ведь каждый любит яйца в разной степени запеченности белка и желтка).