

## Яйцо в авокадо



На 100 грамм:  
Калорийность: **181.29 ккал.**  
Белки: **7.74 г.**  
Жиры: **14.92 г.**  
Углеводы: **3.27 г.**

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

Готовится такой сытный завтрак очень быстро и просто, а выглядит на столе как настоящее произведение кулинарного искусства. Обязательно порадуйте свою семью таким изысканным блюдом.

### Ингредиенты:

- авокадо 2 шт
- яйцо куриное 4 шт
- сливочный сыр 2 ч. л
- паприка по вкусу
- соль, перец по вкусу
- свежая зелень по вкусу

### Приготовление:

Разрезать авокадо на 2 части и удалить косточку. Смазать углубление от косточки сливочным сыром.

Аккуратно разбить яйцо в авокадо, посолить и поперчить.

Запекать в предварительно разогретой до 220С духовке 10-15 минут.

Перед подачей посыпать паприкой и нарубленной зеленью.