Täytetyt yrttimunat

|  |
| --- |
|  Valmistelut: 10 minuuttia8 täytettyä munanpuolikasta  |
| 6  | Kovaksi keitettyä kananmunaa  |
| 1  | Vihersipuli **(myös vihreät lehdet)** hienoksi silputtuna |
| 1 rkl  | Kevytmajoneesia |
| 1 rkl  | Persiljasilppua |
| 2 pieneksi | Pilkottua coctailkurkkua eli cornichonia |
| ½ tl | Dijoninsinappia  |
| 1 ripaus | Suolaa  |
| 1 ripaus  | Vastajauhettua mustapippuria  |
| 8  | Persiljan versoa **(koristeluun)**  |
| 1. Kuori munat ja puolita pituussuuntaan. Muserra haarukalla 1 keltuainen **(loput 5 jää muuhun tarkoitukseen)** ja 4 valkuaisenpuolikasta. Lisää seokseen hienoksi silputtu vihersipuli, kevytmajoneesi, persilja, kurkkuhakkelus, sinappi, suola ja mustapippuri.
2. Täytä seoksella loput 8 valkuaisenpuolikasta. Koristele persiljalla. Peitä munat ja pane ne jääkaappiin viilenemään.
 |
| **VINKKI:** Onko sinulla korkea kolesteroli? Vähennä rasvaa ruoasta, vaihda kova rasva öljyyn, syö paljon kasviksia ja lähde liikkumaan. Kananmunia voit syödä muutaman viikossa.  |

|  |
| --- |
| Munanpuolikkaassa:  |
| Kaloreita  | 25 |
| Rasvaa yhteensä | 1 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 37 mg  |
| Proteiineja |  3 g  |
| Hiilihydraatteja | 1 g |
| Natriumia | 57 mg  |
| Kuituja | 0 g |
| Sokeria lisätty |  0 kcal  |

