Täytetyt yrttimunat

|  |  |
| --- | --- |
| Valmistelut: 10 minuuttia  8 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 |

