



ไข่ม้วนแฮมชีส

วัตถุดิบ

- 2 ไข่ไก่ (2 ฟอง)
- 2 ช้อนชา ซอสปรุงรอาหารตราแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม
- 0.25 ช้อนชา พริกไทยขาวป่น
- 1 ถ้วย ผักโขมลวก
- 4 ชัน แฮมหั่นครึ่ง
- 100 กรัม มอซซาเรลล่าชีสขูดเส้น
- 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช
- 1 ถ้วย ผักสลัดสำหรับจัดเสิร์ฟ

วิธีทำ

- ผสมไข่ไก่ ซอสปรุงรอาหารตราแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม และพริกไทย ให้เข้ากันในอ่างผสม ตีส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน พักไว้
- ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลาง ใช้แปรงทาให้น้ำมันเคลือบกระทะจนทั่ว พอร้อนเทไข่ลงในกระทะ ผักโขมและแฮม โรยด้วยชีส ลงบนไข่ให้ทั่ว พอไข่เริ่มสุก ค่อยๆม้วนไข่เข้าหากัน จนสุด ปิดไฟ พักไว้
- ตัดไข่ม้วนตรงกลาง เสิร์ฟพร้อมผักสลัด

ข้อมูลทางโภชนาการ

| | |
|--------------|-------------|
| คาร์โบไฮเดรต | 4.55 กรัม |
| พลังงาน | 341.26 kcal |
| ไขมัน | 24.44 กรัม |
| โปรตีน | 25.72 กรัม |

🕒 20 นาที

⊕ 2 ที่