



ไข่ม้วนแฮมชีส

## วัตถุดิบ

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

## วิธีทำ

- ผสมไข่ไก่ ซอสปรุงรอาหารเม็กซิกัน 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