



ข้าวห่อไข่ไส้ชีสปูอัด

วัตถุดิบ

- 100 กรัม ข้าวหุงสุก
- 1 ซ่อนซา ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม
- 2 ไข่ไก่ (ฟอง)
- 15 กรัม ชีส
- 36 กรัม ปูอัด
- 1 ซ่อนโต้ะ มายองเนส
- 5 กรัม น้ำมันพืช

วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ชาม ปรุงรสด้วยซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม ตีให้เข้ากัน
2. นำกระทะตั้งไฟกลาง พอร้อน ใส่น้ำมันลงไปทำให้ทั่วกระทะ แล้วใส่ไข่ที่ตีไว้ กรอกไข่ให้ทั่วกระทะเป็นแผ่นบางๆ
3. ทามายองเนสให้ทั่วกลางแผ่นไข่ จากนั้นวางปูอัด ชีสแผ่น และโปะข้าวสวยลงไป
4. พับไข่ด้านขอบเข้าหาตรงกลาง ทั้ง 4 ด้าน ให้คลุมไส้ให้หมด จากนั้นกลับด้านขึ้น
5. รอนด้านในร้อนทั่ว ยกลง พร้อมเสิร์ฟเมนูอาหารเช้าข้าวห่อไข่ไส้ชีสปูอัด

ข้อมูลทางโภชนาการ

15 นาที

คาร์โบไฮเดรต	79.82 กรัม
พลังงาน	718.44 kcal
ไขมัน	30.76 กรัม
โปรตีน	28.93 กรัม

1 ที่