



ไข่ขี้ปู สูตรลดโซเดียม

วัตถุดิบ

- 4 ไข่ไก่
- 0.67 ช้อนโต๊ะ: ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม
- 5 ช้อนโต๊ะ: นมสด
- 2 ช้อนโต๊ะ: น้ำมันพืช
- 200 กรัม เนื้อปูก้อนนี้้ง

วิธีทำ

1. ตอกไข่ตีให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม ใส่นม แล้วตีให้เข้ากันอีกครั้ง
2. เติมน้ำมัน ใส่กระทะพอร้อน เทไข่ใส่ คนเร็วๆ ให้ไข่เริ่มจับเล็กน้อย
3. ใส่เนื้อปูลงไปให้ทั่ว คนเบาๆ ให้ไข่จับสวย ยกลงพร้อมจัดเสิร์ฟไข่ขี้ปู สูตรลดโซเดียม

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	1.03 กรัม
พลังงาน	265.97 kcal
ไขมัน	16.99 กรัม
โปรตีน	25.85 กรัม

5 นาที

3 ที่