

2) 番茄、洋葱切丁，蒜切末，打匀鸡蛋。

3) 放少许油煸蒜末到金黄后，加入番茄、洋葱丁翻炒。再放入迷迭香叶，加盐调味后，盛出备用。

4) 煎锅摊入鸡蛋，在蛋的一半位置上加入做好的酱，再用大煎铲，把另一半蛋盖好就可以了。

5) 如果能自己做杯纯天然的鲜榨果汁就更好了。

周五 简单早餐

周末放松的心态会让人纵容孩子吃太多零食，所以早餐可以简单一点。

1) 如果是自己做豆浆，记得前一晚要泡上黄豆哦。

2) 面圈很容易做。自发粉用温水和面后醒30分钟，然后做出面圈形状放进油锅炸到金黄色出锅，滚下糖就可以了。

周末放松的心态会让人纵容孩子吃太多零食，所以早餐可以简单一点。

1) 如果是自己做豆浆，记得前一晚要泡上黄豆哦。

2) 面圈很容易做。自发粉用温水和面后醒30分钟，然后做出面圈形状放进油锅炸到金黄色出锅，滚下糖就可以了。