



OMELETTE IG BAS

Voici une délicieuse recette à IG bas à servir avec une salade

 20 heures

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [116 g]
- 2 tranches moyennes de saumon fumé [60 g]
- 30 grammes de saint-môret
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver les oeufs et les casser dans un saladier.
- 2° Battre le mélange et rajouter du poivre uniquement
- 3° Faire chauffer la poêle avec l'huile d'olive puis verser la moitié du mélange
- 4° Retourner l'omelette
- 5° Réserver la première partie
- 6° Recommencer l'opération avec l'autre moitié
- 7° Tartiner de fromage un côté de l'omelette, rajouter le saumon fumé
- 8° Replier l'omelette

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [195 g]	% AR
ÉNERGIE	177 kcal	346 kcal	17 %
PROTÉINES	15 g	29 g	57 %
GLUCIDES	1 g	2 g	1 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	13 g	25 g	36 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	8 g	42 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	1 %
SODIUM	698 mg	1361 mg	57 %