



OMELETTE JAMBON - FLOCONS D'AVOINE

Un petit-déjeuner salé et protéiné

 5 minutes 10 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (116 g)
- 20 grammes de flocons d'avoine Carrefour
- 2 tranches moyennes de jambon de dinde ou Blanc de dinde en tranche (60 g)
- 50 grammes de lait demi-écrémé
- herbes aromatiques au choix

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger les oeufs, le lait et les flocons d'avoine.
- 2° Découper le jambon en petits morceaux.
- 3° Les ajouter à la préparation. Ajouter quelques herbes et assaisonnements au choix (paprika, ail...)
- 4° Faire cuire dans une poêle anti-adhésive quelques minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (235 g)	% AR
ÉNERGIE	129 kcal	304 kcal	15 %
PROTÉINES	13 g	30 g	60 %
GLUCIDES	7 g	15 g	6 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	6 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	10 %
SODIUM	257 mg	603 mg	25 %