



CHILAQUILES ("NACHOS DU PETIT-DÉJEUNER")

Un plat gourmand et réconfortant, parfait pour un brunch de fin de semaine!

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 Tortillas de maïs coupées en triangles et frites ou cuites au four
- Sauce tomate épicée (verte ou rouge)
- 1 demi oignon haché rouge
- 1 portion moyenne de cheddar (40 g)
- 2 oeufs au plat ou brouillés
- 25 grammes de coriandre, fraîche
- 1 à 2 c. à soupe de crème sûre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une poêle, faites chauffer la sauce tomate épicée avec l'oignon haché.
- 2° Ajoutez les tortillas et mélangez bien pour qu'elles soient enrobées de sauce.
- 3° Déposez les œufs sur les tortillas.
- 4° Saupoudrez de fromage râpé et de coriandre fraîche.
- 5° Ajoutez un peu de crème fraîche si vous le souhaitez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (446 g)	% AR
ÉNERGIE	111 kcal	496 kcal	25 %
LIPIDES	7 g	30 g	46 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	13 g	65 %
CHOLESTÉROL	94 mg	420 mg	140 %
SODIUM	141 mg	630 mg	26 %
GLUCIDES	5 g	23 g	8 %
SUCRES	1 g	6 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	10 %
PROTÉINES	7 g	32 g	—