



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]
- 50 grammes de flocons d'avoine
- 2 tranches moyennes de jambon de dinde ou Blanc de dinde en tranche [60 g] ou 2 tranches moyennes de jambon cuit, de Paris, découenné dégraissé [80 g]
- 50 grammes de lait demi-écrémé ou 50 gr de crème végétale de votre choix
- 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 [275 g]	% AR
ÉNERGIE	156 kcal	430 kcal	21 %
PROTÉINES	13 g	36 g	72 %
GLUCIDES	12 g	33 g	13 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	6 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	137 mg	375 mg	16 %