Justine
Diététicien · 629505150

BAGEL BACON, OEUF ET CHEDDAR

1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de bagel (85 g)
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 2 tranches petites de filet de bacon (20 g)
- 1 portion moyenne de cheddar (40 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)
- 1 cuillère à café moyenne de sauce vinaigrette allégée en MG (25 à 50% d'huile), préemballée (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º 1. Dans une petite casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Cassez l'œuf. Remuez doucement. Pendant ce temps, dans une poêle sans matière grasse, faites dorer le bacon. Comptez 2 minutes de cuisson de chaque côté. 2. Coupez le bagel en deux. Déposez le cheddar, le bacon puis l'œuf brouillé. Salez et poivrez. 3. Fermez le bagel avec l'autre moitié de pain et dégustez sans attendre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (263 g)	% AR
ÉNERGIE	198 kcal	521 kcal	26 %
PROTÉINES	11 g	30 g	60 %
GLUCIDES	16 g	41 g	16 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	10 g	27 g	39 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	11 g	55 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	15 %
SODIUM	366 mg	964 mg	40 %