



MUFFIN OEUF & BACON

 5 minutes 10 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 portion moyenne de cheddar (40 g)
- 1 tranche moyenne de filet de bacon (30 g)
- 1 unité moyenne de muffin anglais, complet, petit pain spécial, préemballé (63 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cassez l'oeuf dans un petit ramequin, salez et poivrez. Faites cuire au four à micro-ondes pendant 1 minute à 700 W.
- 2° Posez la tranche de fromage sur l'oeuf puis recouvrez de bacon. Faites de nouveau chauffer 45 secondes au four à micro-ondes.
- 3° Ouvrez le pain et toastez-le. Garnissez la partie inférieure du pain de la préparation à base d'oeuf, de fromage et de bacon. Recouvrez avec la seconde moitié du pain et dégustez.
- 4° © Fast Good Cuisine - Les recettes rapides simples et saines

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (183 g)	% AR
ÉNERGIE	219 kcal	402 kcal	20 %
PROTÉINES	17 g	31 g	63 %
GLUCIDES	11 g	21 g	8 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	11 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	10 g	48 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	18 %
SODIUM	517 mg	949 mg	40 %