



OMELETTE DE CHÈVRE À LA MENTHE

 5 minutes 10 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (232 g)
- 4 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (96 g)
- 90 grammes de fromage de chèvre frais
- 100 ml de lait demi-écrémé, UHT
- 10 grammes de menthe, fraîche, hachée

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cassez les oeufs dans un récipient et battez-les en omelette. Ajoutez la crème fraîche et le lait. Salez et poivrez puis battez de nouveau.
- 2° Ajoutez le fromage de chèvre détaillé en gros cubes puis la menthe. Faites cuire à la poêle sur une feuille de cuisson pendant 4 minutes. Servez chaud.
- 3° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (124 g)	% AR
ÉNERGIE	156 kcal	195 kcal	10 %
PROTÉINES	10 g	12 g	24 %
GLUCIDES	2 g	2 g	1 %
SUCRES	2 g	2 g	2 %
LIPIDES	12 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	8 g	41 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	178 mg	222 mg	9 %