

**OEUF AU JAMBON** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 4 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (232 g)
- 100 grammes de jambon cuit, supérieur
- 50 grammes de tomate, concentré, appertisé
- 150 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 portion grande de légumes (3-4 sortes en mélange), purée (300 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire chauffer le concentré de tomate sur feu doux.
- 2° Casser directement les œufs dans la casserole.
- 3° Battre énergiquement sans cesser de tourner.
- 4° Ajouter le jambon coupé en petits dés. Assaisonner.
- 5° Verser doucement le lait tout en continuant à battre. Lorsque le mélange prend la consistance d'une crème, retirer du feu.
- 6° Servir dans des ramequins chauds.
- 7° Servez avec la purée !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (200 g)	% AR
ÉNERGIE	89 kcal	178 kcal	9 %
PROTÉINES	7 g	15 g	30 %
GLUCIDES	4 g	7 g	3 %
SUCRES	3 g	6 g	6 %
LIPIDES	5 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	12 %
SODIUM	232 mg	466 mg	19 %