

MUG OMELETTE

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 20 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 2 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 1 tranche moyenne de jambon cru (30 g)
- 1 petit morceau de gruyère (20 g)
- 1 petite tranche fine de pain complet ou intégral (à la farine T150) (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cassez les œufs dans une tasse haute adaptée au micro-ondes. Fouettez-les avec le lait et le fromage. Rectifiez l'assaisonnement sans trop saler, puis incorporez le jambon et le pain.
- 2° Faites cuire 1 min à 800 W, puis poursuivez la cuisson 1 min environ en surveillant.
- 3° Parsemez de ciboulette et dégustez le tout accompagné de crudités !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	183 kcal	9 %
PROTÉINES	15 g	30 %
GLUCIDES	5 g	2 %
SUCRES	1 g	1 %
LIPIDES	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 %
SODIUM	498 mg	21 %