

OMELETTE SUCRÉE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 2 unités d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (64 g)
- 30 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 1 cuillère à café de miel (Copie) (8 g)
- 100 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, battez à la fourchette l'œuf entier et les blancs avec le miel, puis ajoutez le fromage blanc. Faites chauffer une poêle anti-adhésive huilée et faites cuire l'omelette jusqu'à la consistance désirée, puis garnissez avec les fruits rouges préalablement rincés. Dégustez chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (252 g)	% AR
ÉNERGIE	71 kcal	180 kcal	9 %
PROTÉINES	7 g	17 g	34 %
GLUCIDES	6 g	16 g	6 %
SUCRES	6 g	15 g	17 %
LIPIDES	3 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	73 mg	185 mg	8 %