Maëlys AUDRAS
Diététicien · 719501850

OMELETTE POULET ET POIVRON

Une recette rapide et protéinée. Idéale avec des pommes de terre et une petite salade !

5 minutes
15 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 oeufs
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 50 grammes de poulet, lardons
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Rincez et découpez le poivron en petits cubes. Dans un récipient, battez les oeufs avec les lardons de poulet. Ajoutez le poivron et poivrez.
2° Chauffez l'huile dans une poêle sans qu'elle fume. Versez-y la préparation, faites cuire l'omelette environ 5-7 minutes en surveillant bien.
3° Mettez votre omelette dans un plat , rajouter une salade et des pommes de terres cuites au four et régalez-vous !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (303 g)	% AR
ÉNERGIE	105 kcal	317 kcal	16 %
PROTÉINES	9 g	27 g	54 %
GLUCIDES	3 g	9 g	4 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	6 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	19 %
SODIUM	61 mg	185 mg	8 %