

OMELETTE SUCRÉE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 unités petites (S) d'oeuf, cru (106 g)
- 2 unités d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (64 g)
- 30 grammes de lait bjorg amandes
- 80 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)
- 50 grammes de banane, pulpe, crue
- 1 carré moyen de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger oeufs + lait + sucrant au choix +/- arôme
- 2° Cuire d'un côté à la poêle, ajouter le topping, et refermer l'omelette ; c'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (326 g)	% AR
ÉNERGIE	83 kcal	272 kcal	14 %
PROTÉINES	7 g	21 g	43 %
GLUCIDES	6 g	20 g	8 %
SUCRES	5 g	16 g	18 %
LIPIDES	5 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	69 mg	226 mg	9 %