

OMELETTE SUCRÉE (COPIE)

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite (S) d'oeuf, cru (53 g)
- 1 unité d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (32 g)
- 30 grammes de lait bjorg amandes
- 60 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)
- 50 grammes de banane, pulpe, crue **ou** 85 grammes de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés"
- 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 (246 g)	% AR
ÉNERGIE	79 kcal	193 kcal	10 %
PROTÉINES	5 g	12 g	24 %
GLUCIDES	7 g	18 g	7 %
SUCRES	6 g	15 g	17 %
LIPIDES	4 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	23 %
SODIUM	47 mg	116 mg	5 %