

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
- 8 grammes de noix de coco râpée
- 1 cuillère à café moyenne de cacao, non sucré, poudre soluble [3 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger oeufs + lait + stevia + cannelle
- 2° Cuire d'un côté à la poêle, ajouter le topping (cacao en poudre avec un tamis + noix de coco râpée), et refermer l'omelette ; c'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [119 g]	% AR
ÉNERGIE	83 kcal	99 kcal	5 %
PROTÉINES	9 g	11 g	22 %
GLUCIDES	2 g	2 g	1 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	9 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	8 %
SODIUM	96 mg	114 mg	5 %