

**EGG MUFFIN** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 unité moyenne de muffin anglais, petit pain spécial, préemballé (63 g)
- 1 tranche grande de filet de bacon (70 g)
- 1 unité très grande (XL) d'oeuf, cru (73 g)
- 1 tranche moyenne de fromage fondu en tranchettes (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Coupez le pain en 2 et mettez-les au grille-pain. Faire cuire les oeufs et le bacon .

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (217 g)	% AR
ÉNERGIE	168 kcal	364 kcal	18 %
PROTÉINES	16 g	34 g	69 %
GLUCIDES	12 g	27 g	10 %
SUCRES	2 g	4 g	4 %
LIPIDES	6 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	26 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	659 mg	1428 mg	59 %