

OMELETTE GRUYÈRE JAMBON

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 25 grammes de gruyère
- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [116 g]
- 1/2 tranche moyenne de jambon cuit, supérieur, découpé [15 g]
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT [24 g]
- 1/2 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux [4 g]
- 1/2 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux [4 g]

MODE DE PRÉPARATION

- ¹⁰ Découpez le jambon en lamelles. Cassez les oeufs entiers dans un saladier et fouettez-les à la fourchette avec la crème liquide, du sel et du poivre. Ajoutez le gruyère râpé et mélangez. Faites fondre le beurre dans une poêle chaude et versez-y le mélange. Au bout de quelques min, ajoutez les lamelles de jambon sur le dessus. Faites cuire selon votre goût et servez bien chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (172 g)	% AR
ÉNERGIE	169 kcal	291 kcal	15 %
LIPIDES	15 g	26 g	40 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	13 g	64 %
CHOLESTÉROL	248 mg	426 mg	142 %
SODIUM	176 mg	303 mg	13 %
GLUCIDES	1 g	1 g	0 %
SUCRES	1 g	1 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	0 %
PROTÉINES	13 g	22 g	—