

OMELETTE AUX LÉGUMES

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 blancs d'oeuf
- 100 grammes de courgette râpée ou cuite en petits cubes
- 2 oeufs
- 1 cuillère à soupe de parmesan (10 g)
- 50 grammes de tomate cerise, crue

MODE DE PRÉPARATION

1° Battre les oeufs et ajouter les légumes et le parmesan. Faire cuire à la poêle jusqu'à la cuisson voulue

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (316 g)	% AR
ÉNERGIE	69 kcal	219 kcal	11 %
LIPIDES	4 g	12 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	22 %
CHOLESTÉROL	114 mg	359 mg	120 %
SODIUM	100 mg	316 mg	13 %
GLUCIDES	1 g	4 g	1 %
SUCRES	1 g	3 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
PROTÉINES	7 g	22 g	—