

OEUFS BROUILLÉS AUX ÉPINARDS ET À LA FETA

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 portion moyenne de tomate, crue (100 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g) **ou** 1 cuillère à café moyenne d'huile de coco (4 g)
- 3 unités petites (S) d'oeuf, cru (159 g)
- 80 grammes de fromage type feta
- 40 grammes d'épinard, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Commencez en coupant la tomate en petits cubes. Coupez grossièrement les épinards, et faites-les brièvement dorer avec les cubes de tomate dans une poêle dans l'huile de noix de coco
- 2° Battez les œufs, et versez-les dans la poêle. Assaisonnez-les de sel et de poivre, et mélangez bien.
- 3° . Lorsque les œufs commencent à épaissir, émiettez la feta à la main et ajoutez-la à la poêle.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (362 g)	% AR
ÉNERGIE	124 kcal	450 kcal	22 %
LIPIDES	9 g	34 g	52 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	15 g	75 %
CHOLESTÉROL	161 mg	582 mg	194 %
SODIUM	244 mg	885 mg	37 %
GLUCIDES	1 g	4 g	1 %
SUCRES	1 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
PROTÉINES	9 g	31 g	—