



MUFFIN ANGLAIS (POULET , ŒUF ET COTTAGE CHEESE)

Idéal en snack ou au petit déjeuner si vous aimez le salé.

 5 minutes 10 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de muffin anglais, petit pain spécial, préemballé (63 g)
- 1 unité moyenne (M) d'œuf, cru (58 g)
- 1 tranche de Blanc de poulet (40 g)
- 30 grammes de cottage Cheese

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire l'œuf 6 minutes dans l'eau bouillante pour qu'il soit mollet.
- 2° Toastez le muffin anglais : tartinez-le de cottage cheese, ajoutez le poulet et finissez par l'œuf mollet coulant.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (183 g)	% AR
ÉNERGIE	155 kcal	285 kcal	14 %
PROTÉINES	14 g	25 g	51 %
GLUCIDES	14 g	27 g	10 %
SUCRES	2 g	3 g	4 %
LIPIDES	4 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	411 mg	753 mg	31 %