PRÉPARATION : 10 MINUTES | CUISSON : 1½ MINUTE

1 PORTION

Omelette mexicaine dans une tasse

INGRÉDIENTS

- *1 c. à thé d'huile d'olive*
- *½ tasse de blancs d'œufs pasteurisés*
- *½ c. à thé de curcuma*
- *1 c. à soupe de boisson de riz (non enrichie)*
- *1 c. à soupe de poivron rouge en dés*
- *1 c. à soupe d'oignons verts émincés*
- *1 c. à soupe de haricots noirs*
- *1 c. à thé de salsa*
- *Feuille de coriandre (facultatif)*

PRÉPARATION

1. Huiler une tasse allant au four à micro-ondes. Ajouter les blancs d'œufs, le curcuma, la boisson de riz, le poivron, les oignons verts et les haricots. Mélanger.
2. Cuire au four à micro-ondes pendant 1 minute. Remuer et poursuivre la cuisson pendant 15 secondes. Remuer et poursuivre la cuisson pendant encore 15 secondes.
3. Garnir de salsa et de coriandre. Servir avec une rôtie.

Astuce : Vous pouvez servir l'omelette dans une tortilla que vous roulerez pour en faire un burrito matin!

Valeur nutritive

PAR PORTION :
1 omelette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :
2 éq. protéine

Calories	**136 Kcal**
Protéines	**14 g**
Glucides	**8 g**
Fibres	**2 g**
Lipides	**5 g**
Gras saturés	**1 g**
Cholestérol	**0 mg**
Sodium	**258 mg**
Potassium	**284 mg**
Phosphore	**46 mg**

Source: Osez les saveurs ! Hiver 2021 / 2022. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2021 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca