

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

4 PORTIONS

BOUCHÉES DE FRITTATA AU MAÏS



INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

¼ tasse d'oignon haché

1 tasse de maïs surgelé

1 c. à thé de paprika

1 c. à thé origan séché

1 c. à soupe de jus de lime

8 œufs

¼ tasse de lait

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir l'oignon, le maïs, le paprika et l'origan pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes dégagent leur arôme. Ajouter le jus de lime. Mélanger et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le jus soit évaporé.
- 3 Répartir dans 12 moules à muffins préalablement huilés. Réserver.
- 4 Dans un bol, battre les œufs et le lait. Poivrer au goût. Verser dans les moules à muffins.
- 5 Cuire au four pendant 15–20 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient complètement pris.

ASTUCE : *Saviez-vous que les bouchées de frittata se congèlent? Pour les déguster, vous n'aurez qu'à les réchauffer au four à micro-ondes de 1 à 2 minutes ou les remettre au four à 350 °F pendant 10 minutes.*

Ces frittatas sont également délicieuses en sandwich avec un muffin anglais et une feuille de laitue.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

3 bouchées (¼ de la recette)

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

2 éq. protéine + 1 éq. féculent
+ 1 légume

Calories	235 Kcal
Protéines	15 g
Glucides	13 g
Fibres	1,4 g
Lipides	15 g
Gras saturés	4 g
Cholestérol	387 mg
Sodium	141 mg
Potassium	273 mg
Phosphore	184 mg