

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

2 PORTIONS

BURRITOS MATIN



INGRÉDIENTS

1 c. à thé d'huile d'olive

2 c. à soupe d'oignons hachés finement

2 c. à soupe de poivrons rouges coupés en dés

1/8 c. à thé de piment de Cayenne moulu

2 œufs battus

2 petits tortillas

4 feuilles de laitue Boston

1 oignon vert émincé, partie verte seulement

PRÉPARATION

- 1 Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen.
- 2 Faire revenir les oignons, le poivron et le piment de Cayenne.
- 3 Ajouter les œufs et cuire en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les œufs soient cuits, mais encore moelleux. Retirer du feu.
- 4 Sur chaque tortillas, déposer deux feuilles de laitue, puis répartir la préparation aux œufs. Garnir d'oignons verts. Refermer les tortillas.

Suggestion : Plutôt que de servir les œufs dans des tortillas pour en faire des burritos, faites-en des tartines en les déposant sur une tranche de pain de campagne grillé.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

1 burrito

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

1 éq. protéine + 1 éq. féculent

Calories	213 Kcal
Protéines	9 g
Glucides	21 g
Fibres	2 g
Lipides	10 g
Gras saturés	2 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	221 mg
Potassium	182 mg
Phosphore	118 mg