

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 2 MINUTES

1 PORTION

OMELETTE DANS UNE TASSE



INGRÉDIENTS

2 œufs

1 c. à soupe de lait

1 c. à soupe d'oignon rouge, en dés

1 c. à soupe de poivron rouge, en dés

1 c. à soupe de cheddar râpé

1 c. à soupe de jeunes épinards, hachés

1 c. à soupe de basilic frais, haché

PRÉPARATION

- 1 Dans une tasse, battre les œufs et le lait.
- 2 Y ajouter l'oignon, le poivron, le fromage, les épinards et le basilic. Bien mélanger.
- 3 Mettre la tasse au four à micro-ondes et cuire de 1 ½ à 2 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits.
- 4 Servir immédiatement.

Suggestions: Le temps de cuisson varie selon le four à micro-ondes. Il est recommandé de remuer le mélange d'œufs après 1 minute de cuisson.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

1 omelette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

2 éq. protéine + 1 éq. légume

Calories	199 Kcal
Protéines	15 g
Glucides	4 g
Fibres	0,4 g
Lipides	13 g
Gras saturés	5 g
Cholestérol	395 mg
Sodium	188 mg
Potassium	209 mg
Phosphore	189 mg