

Omelette au jambon et fromage





E P I C U R E

INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 30 ml (2 c. à table) de lait
- 30 ml (2 c. à table) de jambon maigre et faible en sodium, coupé en dés
- 30 ml (2 c. à table) de cheddar râpé, faible en gras
- 5 ml (1 c. à thé) de **Mélange à trempette 3 oignons Épicure**

PAR PORTION : CALORIES 230,
LIPIDES 13 G (SATURÉS 4,5 G, TRANS 0 G),
CHOLESTÉROL 505 MG, SODIUM 440 MG,
GLUCIDES 4 G (FIBRES 0 G, SUCRES 3 G),
PROTÉINES 22 G, VITAMINE A 20 %,
VITAMINE C 2 %, CALCIUM 15 %, FER 15 %.

MÉTHODE

 PRÉP 1 MIN  CUISSON 2 À 3 MIN  1 PORTION  1,38 \$/PORTION

1. Fouetter les œufs et le lait jusqu'à ce que le tout soit mousseux. Verser dans un Cuit-omelette Épicure légèrement huilé.
2. Garnir les œufs de jambon, fromage et Mélange à trempette 3 oignons.
3. Fermer le couvercle et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 2 à 3 minutes.
4. Libérer l'omelette à l'aide d'une Cuillère-spatule à tartiner Épicure, transférer dans une assiette et servir.

Ne pas utiliser de détergents abrasifs ou de tampons à récurer. Ne pas utiliser d'aérosol de cuisson, car cela annulera la garantie du produit. Le temps de cuisson peut varier en fonction de la puissance du four à micro-ondes.

