

OMELETTE AU FROMAGE, TOMATE & CIBOULETTE

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	257	255	255	258
Lipides	g	25,6	24,7	23,2	19,8
Glucides	g	0,6	2,4	5,5	13,9
Protéines	g	5,9	5,8	6	6,2



INGRÉDIENTS*

		4:1	3:1	2:1	1:1
Tomate concassée	g	7	25	25	25
Ciboulette	quelques brins				
Parmesan	g	4	4	4	4
Huile	mL	15	15	12	7
KetoCal® 4:1	g	10	7	6	0
Chips	g	0	3	9	25
Œuf	g	25	25	25	25



Difficulté ★★ | Préparation **5-10 min.** | Cuisson **5 min.**



Plats cuisinés

OMELETTE AU FROMAGE, TOMATE & CIBOULETTE

- Dans un bol mélanger les tomates concassées, la ciboulette et le parmesan.
- Dans un autre bol, mélanger le jaune, le blanc, **KetoCal® 4:1** et la moitié de l'huile.
- Mettre le reste de l'huile dans une petite poêle. Chauffer à feu moyen.
- Verser la préparation à l'œuf dans la poêle, cuire en remuant avec une fourchette ; à mi-cuisson ajouter au milieu la garniture de tomate (et +/- les chips écrasées). Au bout de 5 minutes, rouler l'omelette et servir.