

ŒUFS BROUILLÉS, FROMAGE & CHAMPIGNONS

Énergie	kcal	329
Lipides	g	32,9
Glucides	g	0,8 (1 part)
Protéines	g	7,3



pour 0,8 g de glucides / 1 part de glucides

INGRÉDIENTS*	KetoCal® 4:1 Neutre	g	15	
	Huile	mL	17	
	Oeuf	g	25	ou plus
	Eau	mL	10	
	Parmesan râpé	g	5	ou plus
	Champignons émincés	g	15	
	Crème fraîche à 30 % MG	g	5	
	Oignons émincés	g	5	



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



Plats cuisinés

ŒUFS BROUILLÉS, FROMAGE & CHAMPIGNONS

- Mettre l'huile, les champignons et les oignons émincés dans une poêle et cuire à feu moyen pendant 5 minutes.
- Mélanger dans un bol d'eau, le **KetoCal® 4:1**, l'œuf, le parmesan, la crème fraîche et verser le mélange obtenu dans la poêle.
- Remuer régulièrement pendant 5-10 minutes, à feu doux.

