

# OMELETTE AU FROMAGE, TOMATE & CIBOULETTE

Énergie	kcal	257
Lipides	g	25,6
Glucides	g	0,6 (0,5 part)
Protéines	g	5,9



pour 0,6 g de glucides / 0,5 part de glucides

INGRÉDIENTS*	Tomate concassée	g	7	
	Ciboulette		quelques brins	
	Parmesan ou emmental	g	4	ou plus
	Huile	mL	15	
	KetoCal® 4:1	g	10	
	Œuf	g	25	ou plus



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. Au bout de 5 minutes, rouler l'omelette et servir.