

#les petits moments

FRIGIDAIRE
GALLERY

Recette

6/7

*Recette pour vidéo 6
Le matin pressé



Sandwich du matin pressé

1 portion

Préparation 1 min

Cuisson 1 min

Prix 1,20\$ par portion

INGRÉDIENTS

- 1 muffin anglais de blé entier
- 1 œuf
- 15 ml (1 c. à soupe) de lait
- Poivre et sel
- 1 tranche de fromage cheddar ou suisse

PRÉPARATION

- Griller un muffin anglais au grille-pain.
- Pendant ce temps, dans un petit ramequin, battre l'œuf avec le lait. Poivrer généreusement et saler. Cuire au four à micro-ondes de 50 à 60 secondes ou jusqu'à ce que l'œuf soit cuit. Le temps varie selon la puissance du four. Attention, le ramequin sera chaud.
- Déposer l'œuf sur une moitié de muffin anglais grillé. Garnir d'une tranche de fromage et refermer le sandwich.
- Servir avec des tranches d'orange.

VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION)

286 Calories

Protéines 17 g

Lipides 12 g

Glucides 28 g

Fibres 4 g

Sodium 647 mg



Télé-Québec

Crédit recette & photo:
Cuisine futée & Télé-Québec