

FRITTATA VERDE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 6 oeufs
- 160 grammes de courgettes coupées en cubes
- 1 morceau moyen de parmesan (40 g) râpé + quelques copeaux
- 1/2 portion petite d'oignon nouveau (25 g)
- 1 CC cumin
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 20 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°. Mixez tous les ingrédients (sauf les copeaux de parmesan, la ciboulette et l'huile d'olive) jusqu'à l'obtention d'une pâte liquide
- 2° Faites chauffer sur feu vif l'huile d'olive dans une poêle allant au four. Versez la préparation, mélangez, puis enfournez la poêle pour 5mn. Parsemez de copeaux de parmesan et de ciboulette

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (141 g)	% AR
ÉNERGIE	123 kcal	173 kcal	9 %
LIPIDES	9 g	13 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	4 g	20 %
CHOLESTÉROL	203 mg	286 mg	95 %
SODIUM	117 mg	165 mg	7 %
GLUCIDES	1 g	2 g	1 %
SUCRES	1 g	1 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
PROTÉINES	9 g	13 g	—