



NUTRITION
L'ALIMENTATION POSITIVE

Omelette avoine protéinée



15 minutes



250/personne



1 personne



30g de protéines
Bons glucides
Fibres

Ingrédients



50g de flocons d'avoine



2 Œufs



125 ml de lait d'avoine



30g de fromage râpé



Sel/Poivre



Herbes de Provence

Étapes

Mélanger les flocons d'avoine avec le lait d'avoine et laisser reposer pour que les flocons s'imbibent.

Battre les œufs et les ajouter aux flocons d'avoine.

Assaisonner avec du sel, du poivre et des herbes.

Faire chauffer une poêle antiadhésive et verser le mélange.

Cuire l'omelette pendant 5 à 7 minutes à feu moyen, puis ajouter le fromage râpé

Conservation : 1 à 2 jours au réfrigérateur.

Astuce : Ajouter des légumes comme des épinards ou des poivrons pour augmenter la teneur en fibres, vitamines et minéraux.