

Croque-monsieur diet'



15 minutes



350/croque



1 personne



Faible en gras
Protéines -25g

Ingrédients



2 tranches de pain aux céréales



1 œuf



1 tranche de jambon blanc dégraissé



10 g d'emmental râpé



Quelques feuilles d'épinards frais

Étapes

Battre l'œuf avec le jambon coupé en morceaux.

Cuire dans une poêle antiadhésive sans matière grasse en remuant pour obtenir des œufs brouillés.

Déposer les feuilles d'épinards sur une tranche de pain, ajouter ensuite les œufs brouillés au jambon, puis saupoudrer de fromage râpé.

Recouvrir avec la seconde tranche de pain.

Vaporiser légèrement les deux faces du croque-monsieur avec de l'huile d'olive en spray.

Griller au grill ou dans une poêle jusqu'à ce que le pain soit doré et croustillant.