



Omelette champignons & emmental



10 min
Préparation



340 kcal
/personne



2
Personnes

Les ingrédients

Œufs	4
Champignons émincés	150 g
Emmental râpé	40 g
Huile d'olive	2 c.à.c

La préparation

- 1 Faire revenir les champignons.
- 2 Battre les œufs, verser dans la poêle, ajouter l'emmental.
- 3 Cuire à feu doux.



Source de
calcium



Riche en
protéines



Peu de
glucides