

Sandwich déjeuner express



Commencez votre journée avec un sandwich déjeuner rapide qui peut être préparé en moins de 5 minutes. Mettez un minuteur, car la partie la plus longue de cette recette est simplement de faire griller votre muffin anglais ! Vous pouvez également les préparer à l'avance et simplement les réchauffer au micro-ondes.

Préparation 2 min
Cuisson 2 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 310
Lipides 10
Glucides 27
Fibres 3
Protéines 27
Sodium 700

Ingrédients

- 1 muffin anglais de blé entier
- 1 œuf
- 1 poignée d'épinards, émincés
- Poivre, au goût

- 15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise légère
- 1 fine tranche de jambon

Préparation

1. Couper le muffin anglais en deux et le mettre dans le grille-pain.
2. Entre-temps, dans un petit bol, combiner les œufs, les épinards et le poivre. Ajouter le fromage par-dessus et passer au micro-ondes pendant 1,5 minute.
3. Une fois le muffin anglais grillé, étaler la mayonnaise sur les deux faces intérieures, puis ajouter l'omelette cuite au micro-ondes et terminer avec la tranche de jambon.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur, peut être congelé jusqu'à 3 mois.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal