

FRITTATA

poivron & chorizo

 25 minutes

Ingredients:

- 6 œufs entiers
- 3 CAS de lait
- 2 mini poivrons
- 50 g de chorizo
- 30 g de parmesan rapé
- Poivre
- herbes de Provence

Instructions:

1. Allumez votre four à 180°C.
2. Cassez 3 œufs dans chaque boîte en verre. Ajoutez 1,5 cuillère à soupe de lait, le poivre, les herbes de Provence et la moitié du parmesan, mélangez
3. Coupez les poivrons, le demi-oignon et les 50 g de chorizo en petits dés. Ajoutez directement le tout dans tes boîtes et mélangez
4. Saupoudrez du reste de parmesan sur le dessus pour faire gratiner.
5. Enfournes les deux boîtes sans leurs couvercles pour 20 à 25 minutes. Les frittatas doivent être bien dorées et gonflées. Laissez-les refroidir totalement avant de refermer.



Quantité: 2 personne

Préparation: 5 minutes

Cuisson: 10 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 157 kcal

Protéines : 12,2 g

Glucides : 1,2 g

Dont sucres : 1,0 g

Lipides : 11,1 g

Fibres : 0,2 g

Fer : 1,5 mg

→ 1 portion : 375 kcal