

## Sandwich du matin pressé

### Ingrédients

#### Ingrédients principaux

1 muffin anglais de blé entier  
1 oeuf

15 ml (1 c. à soupe) de lait  
Poivre et sel  
1 tranche de fromage cheddar ou suisse

### Préparation

#### Étapes principales

Griller un muffin anglais au grille-pain.

Pendant ce temps, dans un petit ramequin, battre l'oeuf avec le lait. Poivrer généreusement et saler.

Cuire au four à micro-ondes de 50 à 60 secondes ou jusqu'à ce que l'oeuf soit cuit. (Le temps varie selon la puissance du four.) Attention, le ramequin sera chaud.

Déposer l'oeuf sur une moitié de muffin anglais grillé. Garnir d'une tranche de fromage et refermer le sandwich.

Servir avec des tranches d'orange.



#### SUGGESTION GOURMANDE



#### INFO SANTÉ

« Jazzez » votre sandwich du matin pressé en y ajoutant des bébés épinards frais, des tranches de tomate, de la salsa mexicaine...

Qui ne connaît pas les classiques sandwiches-déjeuners des chaînes de restauration rapide? Notre sandwich est deux fois moins salé et contient deux fois plus de fibres et la moitié moins de gras que ceux offerts dans les restaurants. Tout cela pour une fraction du prix et sans avoir à faire la file au service à l'auto!

### Valeur nutritionnelle

Recette principale

#### Calories

286

#### Protéines

17 g

#### Lipides

12 g

#### Glucides

28 g

#### Fibres

4 g

#### Sodium

647 mg