

Œufs brouillés

Cétogène - faible en glucides

Par portion

Glucides nets : 1% (1 g)

Fibres : 0 g

Matières grasses : 85% (31 g)

Protéines : 14% (11 g)

Kcal : 327

Ingrédients (une personne)

1 oz de beurre

2 œufs

Sel et poivre

Instructions

Dans un petit bol, casser les œufs et fouetter à la fourchette avec du sel et du poivre. Dans une poêle antiadhésive, faire fondre le beurre à feu moyen. Surveillez attentivement, car le beurre ne doit pas brunir ! Verser les œufs dans la poêle et remuer durant 1 - 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient crémeux et cuits juste un peu moins qu'à la façon dont vous les aimez. Rappelez-vous que les œufs continueront à cuire, même après les avoir mis dans votre assiette.

Astuce !

Ces œufs moelleux se marient bien avec de nombreux favoris à faible teneur en glucides. Les choix les plus évidents sont le bacon ou la saucisse, mais d'autres excellentes options incluent le saumon, l'avocat, la charcuterie et le fromage (essayez le cheddar, la mozzarella fraîche ou le fromage feta). Si vous avez vraiment faim (ou vous avez des œufs de calibre extra-gros), ne soyez pas timide, ajoutez plus de beurre !

