

Œufs et bacon classiques

Cétogène - faible en glucides

Par portion

Glucides nets : 2% (1 g)

Fibres : 0 g

Matières grasses : 75% (22 g)

Protéines : 23% (15 g)

Kcal : 272



Ingrédients (4 portions)

8 œufs

5 oz de bacon en tranches

Tomates cerise (facultatif)

Persil frais (facultatif)

Instructions

Faire frire le bacon à feu moyen vif jusqu'à ce qu'il soit croustillant et mettre de côté. Garder la graisse fondue dans la poêle et utiliser la même poêle pour faire frire les œufs. À feu moyen, casser vos œufs dans la graisse de bacon (vous pouvez également les casser dans une tasse à mesurer et verser délicatement dans la poêle pour éviter les éclaboussures de graisse chaude). Faire cuire les œufs comme vous les aimez. Pour la cuisson au miroir - laisser les œufs frire d'un côté et couvrir la casserole avec un couvercle pour s'assurer qu'ils soient cuits sur le dessus. Pour les œufs tournés – retourner les œufs après quelques minutes et faites cuire une minute de plus. Coupez les tomates cerise en deux et frire en même temps. Sel et poivre au goût.