



## Nutrition 101 : Sandwich de petit-déjeuner

### Ingrédients :

- 1 gros œuf entier
- 1 tranche de fromage américain allégé
- 2 tranches de jambon découenné-dégraissé
- 1 muffin anglais au blé complet

### Instructions :

1. Composez un sandwich : faites griller le muffin, faites revenir le jambon dans une poêle et placez-le sur une moitié de muffin.
2. Faites frire l'œuf dans la poêle vaporisée d'huile végétale et placez-le sur le jambon. Ajoutez la tranche de fromage et recouvrez le tout de l'autre moitié de muffin.