



PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Œufs brouillés et toast en 2 minutes

Supervision d'un adulte requise | Contient du gluten et des produits laitiers

Ingrédients :

- 2 œufs
- 2 c. à soupe de lait
- 2 c. à soupe de fromage râpé
- Sel, poivre et autres herbes au choix
- 1 tranche de pain au choix

Préparation :

1. Vaporiser une tasse à café ou un autre plat allant au micro-ondes d'enduit à cuisson. Ajouter les œufs et le lait et fouetter jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
2. Faire griller le pain dans un grille-pain ou un four grille-pain.
3. Faire cuire les œufs au micro-ondes à intensité ÉLEVÉE pendant 45 secondes; remuer.
4. Remettre au micro-ondes jusqu'à ce que les œufs soient presque prêts, soit de 30 à 45 secondes de plus.
5. Garnir de fromage et assaisonner de sel, de poivre et d'herbes.

Donne 1 portion.

Temps de préparation : de 3 à 5 minutes