



Mini-frittatas pour le brunch

 PRÉPARATION : 10 MIN CUISSON: 20 MIN

Composées d'œufs, de deux sortes de fromage et de persil frais haché, ces jolies petites frittatas feront fureur comme hors-d'œuvre ou à l'occasion d'un brunch festif.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

12 PORTIONS

- 8 œufs
- 1/2 tasse de lait
- 1 tasse de fromage Cheddar fort râpé *Cracker Barrel*
- 1/4 tasse de fromage 100 % Parmesan vieilli râpé *Kraft*
- 2 c. à soupe de persil frais haché
- 1/4 c. à thé de poivre noir moulu

Que dois-je faire ?

Étape 1

Chauffer le four à 350 °F.

Étape 2

Battre au fouet les œufs et le lait dans un bol moyen jusqu'à homogénéité. Incorporer le reste des ingrédients.

Étape 3

Verser le mélange à la louche dans 12 moules à mini-muffins vaporisés d'un enduit à cuisson.

Étape 4

Cuire de 18 à 20 min ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre.

Conseils des Cuisines Kraft

Une touche d'éclat

Ajoutez 1 c. à soupe de ciboulette fraîche ou d'oignons verts hachés au mélange d'œufs avant de le verser dans les moules à muffins préparés comme indiqué.

Présentation suggérée

Accompagnez ces frittatas d'un bol de petits fruits frais.

Nutrition

| Calories | 90 |
|-------------------------------|------|
| % valeur quotidienne | |
| Matières grasses 7 g | 11 % |
| Matières grasses saturées 3 g | 15 % |
| Cholestérol 135 mg | |
| Sodium 135 mg | 6 % |
| Glucides 1 g | 0 % |
| Fibres alimentaires 0 g | 0 % |
| Sucres 1 g | |

Protéines 7 g

| | |
|------------|------|
| Vitamine A | 10 % |
| Vitamine C | 2 % |
| Calcium | 10 % |
| Fer | 4 % |

Portions

12 portions de 1 mini-frittata (47 g) chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.