

## Frittata :

### Valeurs nutritionnelles :

### Ingrédients :

- 3 œufs
- 1 C. à S. de farine d'amande
- 1/2 C. à S. de farine de coco
- 1 C. à S. de beurre ramolli
- Édulcorants
- 1/2 mug de myrtille surgelés
- 1/2 C. à S. d'huile de TCM

Séparer les blancs des jaunes et battre les blancs en neige.

Dans un saladier, mélanger les jaunes avec les farines, le beurre et une pointe d'édulcorants.

Intégrer délicatement les blancs en neige.

Faire chauffer une poêle adaptée à la cuisson au four à feu moyen avec l'huile TCM et y verser la pâte.

Lorsque le fond de la pâte commence à précuire, répartir les myrtilles dessus et enfourner à 180 degrés pendant 15 min.