



# YOUR LOGO

[Centrale pub pour tous les sites Internet - Faites connaitre votre entreprise, votre commerce!](#) :: Your Favorite Site

## maigrir rapidement

<https://www.maigrirvite101.com/>

Dans une poêle enduite d'un spray d'aérosol de cuisson antiadhésif, faire revenir 1 tasse d'épinards hachés et 1 cuillère à soupe d'ail haché pendant 1 minute. Battre 2 oeufs avec une pincée de Tabasco, ajouter dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que l'oeuf est cuit, environ 2 minutes. Retourner et ajouter 2 cuillères à café de parmesan râpé et cuire 15 à 30 secondes. Servir avec 1 tranche de pain grillé d'avoine et 1/2 tasse de raisins.

Dans une poêle enduite d'un spray d'aérosol de cuisson antiadhésif, faire revenir 1 tasse d'épinards hachés et 1 cuillère à soupe d'ail haché pendant 1 minute. Battre 2 oeufs avec une pincée de Tabasco, ajouter dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que l'oeuf est cuit, environ 2 minutes. Retourner et ajouter 2 cuillères à café de parmesan râpé et cuire 15 à 30 secondes. Servir avec 1 tranche de pain

Date created: 04 01 2020