



CROQUE MONSIEUR PAIN AU LEVAIN LÉGER AU BLANC DE DINDE

Recette du croque monsieur allégé et riche en protéines, sans béchamel

 10 minutes 30 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 petites tranches moyennes de pain complet ou intégral (à la farine T150) (80 g)
- 80 grammes de jambon de dinde ou Blanc de dinde en tranche
- 1 morceau moyen de gruyère (40 g) ou 2 tranches type Leerdammer

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180 degré OU allumer votre appareil à croque monsieur si vous en avez un.
- 2° Disposer les tranches de jambon et le gruyère entre les deux tranches de pain au levain.
- 3° Cuire au four entre 5 et 10 min ou à l'appareil à croque monsieur.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (200 g)	% AR
ÉNERGIE	224 kcal	448 kcal	22 %
PROTÉINES	18 g	35 g	70 %
GLUCIDES	18 g	36 g	14 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	8 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	9 g	44 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	23 %
SODIUM	548 mg	1097 mg	46 %