

**BROCHETTE VEGGIE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 portion grande d'oignon rouge, cru (150 g)
- 1 portion petite de courgette, pulpe et peau, cuite (100 g)
- 1/4 de poivron rouge, cru
- 1/4 de poivron jaune, cru
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 30 grammes de halloumi Fromage de Chypre (Mavrommatis)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver et couper les légumes
- 2° Piquer les légumes et rajouter des morceaux d'halloumi
- 3° Au pinceau : mettre l'huile d'olive
- 4° Enfourner 20 min au four à 180°C

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (344 g)	% AR
ÉNERGIE	65 kcal	223 kcal	11 %
PROTÉINES	3 g	10 g	21 %
GLUCIDES	4 g	14 g	5 %
SUCRES	3 g	12 g	13 %
LIPIDES	4 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	26 %
SODIUM	276 mg	950 mg	40 %