

QUICHE AU THON SANS PÂTE

Moule à tarte de 4 personnes soit 22cm

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 Boîte de conserve de tomates pelées (Luce) (200 g)
- 3 grands oeufs ou 4 moyens oeufs
- 2 pots moyens de fromage blanc nature, 3% MG environ (200 g)
- 1 boîte moyenne de thon, au naturel, appertisé, égoutté (140 g)
- 2 cuillères à soupe bombées de farine de blé tendre ou froment T80

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°
- 2° Battre les oeufs et rajouter le fromage blanc
- 3° Rajouter dans le mélange la conserve de tomates et le thon émietté
- 4° Saler et poivrer selon votre goût
- 5° Verser la préparation dans un moule huilé
- 6° Mettre au four durant 40min

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (192 g)	% AR
ÉNERGIE	103 kcal	199 kcal	10 %
PROTÉINES	11 g	21 g	42 %
GLUCIDES	7 g	13 g	5 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	3 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	112 mg	214 mg	9 %