



BURRATA AUX TOMATES ET PETITS CROÛTONS

Une entrée fraîches et savoureuse adaptées aux patients en insuffisance rénale chronique et aussi à tout le monde

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 320 grammes de pain, sans gluten
- 2 verres de burrata Carrefour (500 g)
- 30 grammes de basilic, frais
- 1 gramme de poivre noir, poudre
- 1 verre de jus de citron, pur jus (120 g)
- 50 grammes de noix de cajou, grillée, non salée
- 5 portions grandes de tomate, crue (750 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 50 grammes de pignon de pin

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Torrifier les noix de cajou et les pignons de pin à sec dans une poêle (sans ajout de matière grasses)
- 2° Griller le pain au toaster 3 minutes
- 3° Montage: Déposer sur les tranches de pain l'huile d'olive et jus de citron
- 4° Répartir les burrata (ou mozzarella) équitablement sur les tranches puis les tomates, les noix de cajou et les pignons de pin
- 5° Décorer avec le basilic finement émincé

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (458 g)	% AR
ÉNERGIE	143 kcal	654 kcal	33 %
PROTÉINES	5 g	25 g	50 %
GLUCIDES	12 g	53 g	20 %
SUCRES	3 g	12 g	14 %
LIPIDES	10 g	46 g	66 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	18 g	91 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	41 %
SODIUM	158 mg	724 mg	30 %