

**BOWL CAKE BROCOLI CHEDDAR** 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite de brocoli, cru (250 g)
- 2 grammes d'ail séché, poudre
- 100 grammes de quinoa, bouilli/cuit à l'eau, non salé
- 30 grammes de cheddar

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le quinoa selon les instructions de l'emballage. Faites cuire les fleurettes de brocoli à la vapeur ou les blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants. Disposez le quinoa ou le riz brun cuit dans un bol allant au four, saupoudrez de poudre d'ail, et mélangez. Répartissez les brocolis cuits sur le dessus, parsemez de cheddar allégé râpé et passez au four préchauffé à 200°C pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servez chaud.
- 2° Faites cuire le quinoa selon les instructions de l'emballage. Faites cuire les fleurettes de brocoli à la vapeur ou les blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants. Disposez le quinoa ou le riz brun cuit dans un bol allant au four, saupoudrez de poudre d'ail, et mélangez. Répartissez les brocolis cuits sur le dessus, parsemez de cheddar allégé râpé et passez au four préchauffé à 200°C pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servez chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (282 g)	% AR
ÉNERGIE	98 kcal	276 kcal	14 %
PROTÉINES	7 g	18 g	37 %
GLUCIDES	11 g	32 g	12 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	4 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	33 %
SODIUM	81 mg	229 mg	10 %