



## PANINI MOZZARELLA ET JAMBON DE PARME

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 1 unité petite de pain panini (68 g)
- 30 grammes de mozzarella au lait de vache
- 10 grammes de tapenade
- 1 tranche moyenne de jambon cru (30 g)
- 50 grammes de roquette, crue
- 15 grammes de vinaigrette

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Disposez les ingrédients dans votre pain à panini et toastez le légèrement dans un grill ou en le passant au four 5 minutes. Dégutez directement à la sortie du four accompagné de la roquette assaisonné.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (203 g)	% AR
ÉNERGIE	191 kcal	388 kcal	19 %
PROTÉINES	10 g	20 g	39 %
GLUCIDES	20 g	40 g	15 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	6 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	12 %
SODIUM	645 mg	1309 mg	55 %