

**CROQUE MONSIEUR AU SAUMON** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 2 petites tranches moyennes de pain complet ou intégral (à la farine T150) [80 g]
- 1 tranche moyenne de saumon fumé [30 g]
- 1 petite portion de cheddar [20 g]
- 15 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Sur un côté, mettre un peu de crème fraîche, puis une tranche de saumon fumé et une tranche de cheddar. Refermer le croque monsieur, et le fermer cuire quelques instants seulement dans l'appareil à croque monsieur (ou au grill, des deux côtés). Servir tiède, avec une salade verte.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (145 g)	% AR
ÉNERGIE	247 kcal	358 kcal	18 %
PROTÉINES	13 g	19 g	38 %
GLUCIDES	25 g	36 g	14 %
SUCRES	2 g	2 g	2 %
LIPIDES	10 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	7 g	34 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	6 g	24 %
SODIUM	631 mg	915 mg	38 %