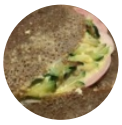
nutrium

Justine
Diététicien · 629505150



GALETTES BRETONNES À LA COURGETTE

5 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de galette de sarrasin, nature, (60 g)
- 1 tranche moyenne de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche (40 g)
- 1 petit morceau d'emmental ou emmenthal (20 g)
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue (250 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Eplucher, couper en cube la courgette. Verser une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle pour faire cuire la courgette.

2º Une fois cuit, chauffer la galette dans un poêle plate. Placer la tranche de jambon dessus, puis les courgettes. Refermer la galette puis laisser chauffer quelques minutes. Ajouter de l'emmental par dessus ainsi qu'un oeuf.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (424 g)	% AR
ÉNERGIE	85 kcal	361 kcal	18 %
PROTÉINES	6 g	27 g	54 %
GLUCIDES	5 g	23 g	9 %
SUCRES	1 g	6 g	6 %
LIPIDES	4 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	32 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	19 %
SODIUM	177 mg	753 mg	31 %