nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

CROQUE POULET AU CURRY ET AVOCAT

10 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 petites tranches moyennes de pain complet ou intégral (à la farine T150) (80 g)
- 50 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 petite moitié d'avocat, pulpe, cru (45 g)
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (24 g)
- 3 grammes de curry, poudre
- 5 grammes de beurre à 82% MG, doux

MODE DE PRÉPARATION

1º 1. Beurrez légèrement les faces externes du pain. 2. Poêlez le blancs de poulet dans un peu d'huile d'olive. Émincez-les en fines tranches. 3. Mélangez la crème avec le curry. 4. Épluchez et coupez les avocats en lamelles. Garnissez l'intérieur du croque-monsieur d'avocat et d'émincé de poulet. Recouvrez d'1 cuillerée à soupe de crème au curry. 5. Refermez le croque-monsieur et faites-le cuire selon votre appareil, classique ou électrique, pendant environ 2 minutes de chaque côté.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (207 g)	% AR
ÉNERGIE	210 kcal	436 kcal	22 %
PROTÉINES	10 g	21 g	42 %
GLUCIDES	18 g	37 g	14 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	10 g	21 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	9 g	43 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	9 g	38 %
SODIUM	190 mg	393 mg	16 %