

**SOLE AU CITRON** 10 minutes 15 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 4 filets de sole
- le jus d'un citron
- 1 cuillère à café de persil haché
- 30 grammes de chapelure
- 2 cuillères à café moyennes de matière grasse végétale (type margarine) à 50-63% MG, allégée, doux, riche en oméga 3 [14 g]

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Salez et poivrez les soles, saupoudrez-les de chapelure.
- 2° Faites chauffer la margarine dans une poêle antiadhésive, saisissez-y les filets de sole 3 minutes sur la première face et 2 minutes sur l'autre. Arrosez de jus de citron et parsemez de persil. Servez bien chaud.
- 3° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (164 g)	% AR
ÉNERGIE	94 kcal	155 kcal	8 %
PROTÉINES	16 g	26 g	52 %
GLUCIDES	4 g	6 g	2 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	2 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	2 %
SODIUM	103 mg	169 mg	7 %