

**CAKE CHORIZO PARMESAN** 10 minutes 40 minutes 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 3 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (174 g)
- 150 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 80 grammes de parmesan
- 200 grammes de chorizo
- 4 portions moyennes de salade verte, crue, sans assaisonnement (160 g)
- 40 grammes de vinaigrette
- 60 grammes d'huile d'olive vierge extra

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C.
- 2° Fouettez les œufs, ajoutez la farine, la levure et 6cl d'huile.
- 3° Ajoutez dans la pâte le parmesan et le chorizo découpé en petits morceaux.
- 4° Mélangez, versez dans un moule à cake antiadhésif puis enfournez 30min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (143 g)	% AR
ÉNERGIE	308 kcal	440 kcal	22 %
PROTÉINES	13 g	19 g	38 %
GLUCIDES	14 g	19 g	7 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	20 g	29 g	41 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	10 g	49 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	6 %
SODIUM	769 mg	1101 mg	46 %