Justine
Diététicien · 629505150

PARMIGIANA

5 minutes
45 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 aubergines crues
- 2 sachets moyens de mozzarella au lait de vache (250 g)
- 4 portions moyennes de tomate, crue (400 g)
- 50 grammes de gruyère râpé

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffez le four à 200°C.
2° Coupez les aubergines, les tomates et la mozzarella en 2 puis en tranches.
3° Intercalez-les dans un plat à gratin, poivrez et répartissez le fromage râpé.
4° Enfournez 40 minutes.
5° © Simplissime - Le livre de cuisine le + facile

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (325 g)	% AR
ÉNERGIE	76 kcal	246 kcal	12 %
PROTÉINES	5 g	16 g	32 %
GLUCIDES	2 g	7 g	3 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	5 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	10 g	49 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	59 mg	193 mg	8 %