Justine
Diététicien · 629505150

TOMATES-MOZZA AU JAMBON

5 minutes
10 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 tomates romaines (environ 240g)
- 2 boules de mozzarella (250 g)
- 1 tranche moyenne de jambon cuit, supérieur (40 g)
- 200 grammes de boulgour de blé, cru
- 10 feuilles de basilic, frais
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Coupez les tomates dans la longueur et évidez-les. Garnissez-les avec le jambon, la mozzarella en cubes et le basilic ciselé.
2º Versez le boulgour dans un saladier, ajoutez 2 verres d'eau (20 cl). Disposez les tomates sur le dessus. Recouvrez d'un film étirable et faites cuire 5 minutes à 850W au micro-ondes. Salez, poivrez et dégustez avec un filet d'huile d'olive.
3º © Simplissime - A table en 15 minutes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (189 g)	% AR
ÉNERGIE	187 kcal	352 kcal	18 %
PROTÉINES	10 g	19 g	38 %
GLUCIDES	19 g	36 g	14 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	7 g	14 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	8 g	39 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	23 %
SODIUM	125 mg	236 mg	10 %