Justine
Diététicien · 629505150

CROQUE MONSIEUR MOZZARELLA

1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 petites tranches moyennes de pain complet ou intégral (à la farine T150) (80 g)
- 30 grammes de mozzarella au lait de vache
- 1 tranche grande de filet de bacon (70 g)
- 100 grammes de crudité, sans assaisonnement (aliment moyen)
- 10 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffer le four niveau grill à 180 °C (th.§).
2° Détailler la mozzarella en tranches fines. Déposer le bacon sur le pain. Recouvrir de mozzarella. Saler, poivrer.
3° Disposer le croque-monsieur dans plat un peu profond. Déposer le plat sur une grille en haut du four 3 à 4 min. Parsemer de basilic ciselé.
4° Déguster sans attendre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (290 g)	% AR
ÉNERGIE	145 kcal	421 kcal	21 %
PROTÉINES	10 g	29 g	59 %
GLUCIDES	14 g	39 g	15 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	3 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	28 %
SODIUM	459 mg	1332 mg	55 %