

MUG CAKE ÉPINARDS RICOTTA

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 90 grammes d'épinard, surgelé, cru
- 25 grammes de ricotta [Copie]
- 25 grammes de fromage de chèvre frais
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru [58 g]
- 20 grammes de polenta ou semoule de maïs, précuite, sèche
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT [24 g]
- 1 cuillère à café moyenne de graines de sésame [4 g]

MODE DE PRÉPARATION

- ¹⁰ Faites décongeler les épinards dans un mug 2 min au microondes. Ajoutez la ricotta et le chèvre. Mélangez vivement, ajoutez l'oeuf, puis mélangez de nouveau en versant la polenta et le sésame. Salez, poivrez et faites cuire environ 1 min 30 à 800W. Laissez refroidir 5 à 10 min, puis nappez de crème fouettée avec un peu de sésame.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [238 g]	% AR
ÉNERGIE	131 kcal	311 kcal	16 %
PROTÉINES	8 g	19 g	38 %
GLUCIDES	7 g	17 g	7 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	8 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	9 g	44 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	15 %
SODIUM	143 mg	340 mg	14 %