

PAIN MINUTE MAISON POUR TARTINE CHAUDE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 petite tranche épaisse de pain complet ou intégral (à la farine T150) [60 g]
- 5 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 3 cuillères à soupe de yaourt, lait fermenté ou spécialité laitière, nature [75 g]
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [8 g]
- 1 portion moyenne de tomate, crue [100 g]
- 30 grammes de fromage de chèvre bûche
- 1 tranche grande de jambon sec de Parme [25 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, mélange la farine, le yaourt, l'huile d'olive, la farine et le sel. Forme une galette et aplatis-la avec ta main. Fais-la cuire à la poêle huilée pendant 3 minutes de chaque côté. Coupe les rondelles de tomates, pose par-dessus les rondelles de chèvre et la tranche de jambon. Mets ta tartine à gratiner au four.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (303 g)	% AR
ÉNERGIE	138 kcal	419 kcal	21 %
PROTÉINES	7 g	22 g	43 %
GLUCIDES	11 g	33 g	13 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	7 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	9 g	43 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	31 %
SODIUM	577 mg	1749 mg	73 %