

GRATIN DE COURGETTES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 850 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 1 tasse de chapelure (40 g)
- 30 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 2 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (80 g)
- 3 petites portions de cheddar (60 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° cf tiktok

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (265 g)	% AR
ÉNERGIE	85 kcal	225 kcal	11 %
PROTÉINES	4 g	12 g	23 %
GLUCIDES	4 g	11 g	4 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	5 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	128 mg	339 mg	14 %