

PARMIGIANA

 5 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes d'aubergine cru
- 700 grammes de sauce tomate aux petits légumes, préemballée
- 1 morceau moyen de parmesan (40 g)
- 200 grammes de mozzarella au lait de vache
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° cf tiktok

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (392 g)	% AR
ÉNERGIE	52 kcal	202 kcal	10 %
PROTÉINES	3 g	13 g	27 %
GLUCIDES	4 g	16 g	6 %
SUCRES	2 g	8 g	8 %
LIPIDES	5 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	37 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	33 %
SODIUM	176 mg	691 mg	29 %