



TOMINO GRIGLIATO CON SPECK

 5 minuti 10 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 360 grammi di formaggio "Tomino"
- 80 grammi di speck o 80 grammi di affettato vegetale

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Avvolgere i tomini in 2-3 fette di speck. Far scaldare sul fuoco dolce una padella antiaderente e adagiarvi i tomini. Cuocere 2 minuti al massimo per lato. Servire caldissimo. Lo speck o l'affettato vegetale sono opzionali

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (110 g)	% AR
ENERGIA	282 kcal	311 kcal	16 %
PROTEINE	22 g	24 g	48 %
CARBOIDRATI	1 g	1 g	0 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	21 g	23 g	33 %
GRASSI SATURI	12 g	13 g	65 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	1 %
SODIO	730 mg	803 mg	33 %