



POMME AU FOUR

Par personne

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 pomme [150 g]
- 1 cuillère à soupe de confiture (fruits rouges par exemple) [30 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C [th 6]
- 2° Préparer la pomme sans l'éplucher
- 3° Vider la pomme avec le vide-pomme
- 4° Garnir la pomme avec la confiture ou la gelée de fruits rouges
- 5° Placer dans un ramequin et enfourner pour 30 minutes
- 6° Servir tiède ou froid

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (180 g)	% AR
ÉNERGIE	72 kcal	129 kcal	6 %
PROTÉINES	1 g	1 g	2 %
GLUCIDES	16 g	29 g	11 %
SUCRES	15 g	27 g	30 %
LIPIDES	0 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	18 %
SODIUM	6 mg	10 mg	0 %