

TARTE POULET MOZZA MOUTARDE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue [230 g]
- 200 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 60 grammes de mozzarella au lait de vache
- 2 cuillères à soupe moyennes de moutarde [50 g]
- 150 grammes de tomate, crue

MODE DE PRÉPARATION

1° Cuire 20-25min à 180°

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (690 g)	% AR
ÉNERGIE	193 kcal	1328 kcal	66 %
PROTÉINES	11 g	75 g	149 %
GLUCIDES	15 g	107 g	41 %
SUCRES	2 g	14 g	15 %
LIPIDES	9 g	64 g	92 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	29 g	145 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	26 %
SODIUM	310 mg	2142 mg	89 %