

CAKE THON/TOMATE/OLIVE

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 105 grammes de farine de blé tendre ou froment T55 (pour pains)
- 11 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 2 oeufs
- 70 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 30 grammes de comté
- 90 grammes de thon rouge, cru
- 50 grammes de tomate, séchée
- 5 unités d'olive noire (aliment moyen) [15 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°
- 2° Mélanger la farine + levure, les oeufs et le lait
- 3° Ajouter le comté, le thon émietté, les tomates séchées, les olives coupées en morceaux, les épices [sel/poivre/cumin...]
- 4° Verser la préparation dans un moule à cake et cuire 25-30min

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [232 g]	% AR
ÉNERGIE	171 kcal	397 kcal	20 %
PROTÉINES	13 g	30 g	61 %
GLUCIDES	23 g	53 g	20 %
SUCRES	5 g	12 g	13 %
LIPIDES	7 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	22 %
SODIUM	459 mg	1063 mg	44 %