

**BOWLCAKE SALÉ**

Pour 1 personne

 5 heures 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 oeuf
- 60 grammes de flocon d'avoine **ou** 50 grammes de farine de blé tendre ou froment T45 (pour pâtisserie)
- 50 grammes de lait demi-écrémé **OU** 30g de skyr végétal
- 40 grammes de dés, allumettes, râpé ou haché de jambon ou de tofu nature **ou** 1 tranche moyenne de saumon fumé (30 g)
- Sel, poivre, ail, herbe de Provence.... + levure
- 20g de chèvre (à incorporer ou disposer sur le dessus après cuisson) **ou** 1 cuillère à soupe de parmesan (10 g)
- 2 c à s de fromage blanc 3%

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Tout mélanger dans un bol
- 2° Chauffer 3min à 700W au micro-onde.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (271 g)	% AR
ÉNERGIE	154 kcal	417 kcal	21 %
PROTÉINES	11 g	30 g	59 %
GLUCIDES	16 g	43 g	16 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	6 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	32 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	17 %
SODIUM	204 mg	554 mg	23 %