

QUICHE ÉPINARDS-BACON-FROMAGE (SANS PÂTE)

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf entier
- 15 grammes de crème fraîche 15%
- 10 grammes d'emmental
- 10 grammes de feta
- 60 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 60 grammes de filet de bacon
- 100 grammes d'épinard, cuit

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°
- 2° Tout mélanger
- 3° Verser la préparation dans des petits moules ou petit moule à tarte
- 4° Enfourner 25-30min

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (301 g)	% AR
ÉNERGIE	84 kcal	254 kcal	13 %
PROTÉINES	10 g	30 g	59 %
GLUCIDES	2 g	5 g	2 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	5 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	8 g	38 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	334 mg	1005 mg	42 %