Marie Gonzales
Diététicien · 45 95 0184 7

MINIS CAKE CHORIZO-FROMAGE-COURGETTES

5 portions

INGRÉDIENTS

- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 180 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 2 c à c de levure chimique ou Poudre à lever
- 30 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 30 grammes d'emmental râpé
- 180 grammes de courgettes râpées
- 80 grammes de chorizo

MODE DE PRÉPARATION

1º + herbes de Provence + sel + poivre

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (131 g)	% AR
ÉNERGIE	242 kcal	318 kcal	16 %
PROTÉINES	12 g	15 g	30 %
GLUCIDES	20 g	26 g	10 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	13 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	5 g	26 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	362 mg	476 mg	20 %