

FRITTATA COURGETTES, BASILIC ET TOMATES SÉCHÉES

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 courgettes (500-600g)
- 3 oeufs entiers moyens
- 150 grammes de cottage cheese
- 1 pot moyen de fromage blanc nature, 3% MG environ (100 g)
- 50 grammes de tomate, séchée, à l'huile (environ)
- 1 cuillère à soupe de parmesan (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger tous les ingrédients dans un saladier (sauf le parmesan)
- 2° Verser dans un moule rond d'environ 20x15cm, tapissé de papier cuisson
- 3° Saupoudrer de parmesan
- 4° Enfourner à 180° environ 35-40 minutes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (481 g)	% AR
ÉNERGIE	67 kcal	322 kcal	16 %
PROTÉINES	6 g	28 g	56 %
GLUCIDES	2 g	11 g	4 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	4 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	88 mg	424 mg	18 %