



BRUSCHETTA COURGETTE GRUYÈRE ET THON

repas Legé principalement le soir ou les personnes en low carbs

 15 minutes 1 heure 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue [550 g]
- 50 grammes de gruyère
- 1 boîte moyenne de thon, au naturel, appertisé, égoutté [140 g]
- 6 unités d'olive noire [aliment moyen] [18 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Partager les courgettes en deux dans la longueur. égoutter le thon en boîte et dénoyauter les olives noir et le couper en 2.
- 2° Sur les 4 demies courgettes, déposer le thon puis 3 demies olives noir. Rajouter des fines herbes puis le gruyère râpé
- 3° Préchauffer le gril à env. 200 °C. Faire griller les courgettes env. 4 min, faces coupées vers le haut.
- 4° servir 2 par personnes et possible de rajouter une salade en plus

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [2 BRUSCHETTAS] [381 g]	% AR
ÉNERGIE	65 kcal	247 kcal	12 %
PROTÉINES	8 g	29 g	59 %
GLUCIDES	1 g	5 g	2 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	4 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	28 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	14 %
SODIUM	99 mg	379 mg	16 %