Morgane Allous
Diététicien · 59 95 0698 7

BRUSCHETTA COURGETTE VÉGÉTARIENNE LOW CARBSQ KETO

repas Legé principalement le soir ou les personnes en low carbs et végétariennes

15 minutes
1 heure
2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue (550 g)
- 50 grammes de gruyère ou 1 portion grande de tomate, crue (150 g)
- 6 unités d'olive noire (aliment moyen) (18 g)
- 75 grammes de mozzarella au lait de bufflonne ou buflesse ("di bufala")

MODE DE PRÉPARATION

1° Partager les courgettes en deux dans la longueur. égoutter le thon en boite 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) (372 g)	% AR
ÉNERGIE	55 kcal	203 kcal	10 %
PROTÉINES	3 g	13 g	25 %
GLUCIDES	2 g	6 g	2 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	4 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	43 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	64 mg	238 mg	10 %