



GAUFRE ÉPINARD ET CHÈVRE (COPIE)

Une recette de gaufre salée moelleuse au fromage de chèvre frais et épinards.

 15 minutes 30 minutes 5 portions

INGRÉDIENTS

- 130 grammes de farine de blé T80
- 110 grammes feuille d'épinard fraîche
- 2 unités d'œufs
- 85 ml lait végétal
- 75 grammes de fromage de chèvre frais
- 40 ml d'huile d'olive
- 10 grammes de bouillon de légumes bio en poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez dans un récipient les œufs, l'huile, la farine, le bouillon de légume et le lait. Mélangez la préparation.
- 2° Ajoutez ensuite les épinards et le chèvre. Mélangez et versez au fur et à mesure dans le gaufrier.
- 3° Astuce: Il est possible de remplacer: -le chèvre par un autre fromage -les épinards par d'autres légumes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (97 g)	% AR
ÉNERGIE	265 kcal	258 kcal	13 %
PROTÉINES	7 g	7 g	13 %
GLUCIDES	21 g	21 g	8 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	20 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	6 %
SODIUM	99 mg	96 mg	4 %