



AUBERGINE À LA MOZZARELLA

une entrée ou dîner léger ultra facile à réaliser et rapide ! Se déguste chaud ou froid avec de la roquette assaisonnée

 5 heures
 15 heures
 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité grosse d'aubergine, crue (330 g)
- 100 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%)
- 40 grammes de sauce pesto, préemballée
- 1 sachet moyen de mozzarella au lait de vache (125 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 200 degrés
- 2° Couper l'aubergine en longueur (environ 8 lamelles)
- 3° Versez le coulis de tomate à l'aide d'une cuillère sur une seule face de l'aubergine
- 4° Les disposer sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson
- 5° Enfournez 10min à 200degrés en mode grill
- 6° Ajouter la mozza fraîche découpée à la main (disposer plusieurs morceaux de mozza avant ou après cuisson au four) puis versez du pesto un peu partout! Bon app

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (273 g)	% AR
ÉNERGIE	79 kcal	216 kcal	11 %
PROTÉINES	5 g	13 g	27 %
GLUCIDES	3 g	9 g	4 %
SUCRES	3 g	7 g	8 %
LIPIDES	7 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	8 g	41 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	22 %
SODIUM	198 mg	541 mg	23 %