Welter Ketty
Diététicien · 499502177

TOASTS DE NOËL CHORIZO CHÈVRE

Parfait pour vos apéritifs des fêtes de fin d'année.

15 minutes
20 minutes
30 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de pain d'épices
- 200 grammes de chorizo
- 1/2 unité moyenne de fromage de chèvre bûche (80 g)
- 20 grammes de herbes de Provence, séchées

MODE DE PRÉPARATION

1° Avec un emporte pièce de votre choix, taillez les tranches de pain d'épices.
2° Coupez le chorizo en petites rondelles et la buche de chèvre en petit morceaux.
3° Constituez vos toasts en plaçant une tranches de pain d'épices, une rondelles de chorizo, un morceaux de chèvre et saupoudrez d'herbes de Provence. Passez les au four pour faire fondre le fromage, servez tiède.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (20 g)	% AR
ÉNERGIE	370 kcal	74 kcal	4 %
PROTÉINES	13 g	3 g	5 %
GLUCIDES	26 g	5 g	2 %
SUCRES	1 g	0 g	0 %
LIPIDES	24 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	9 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	0 g	1 %
SODIUM	812 mg	162 mg	7 %