

CROQUE DEUX FROMAGES

Lundi 08 Avril
2019

Pour un repas rapide ou un en -cas

Croque deux

fromages pour 1personne et 6pp-5spl par part

- 2 tranches de pain de mie ww
- 1tranche de jambon de poulet*
- 15g de gruyère râpé allégé
- 50g de cancoillotte
- 3 g de beurre à 41 %

Toaster les tranches de pain de mie

Sur une des tranches, mettre la moitié du gruyère râpé et déposer dessus la tranche de jambon pliée en 4

La recouvrir du restant de gruyère et de la deuxième tranche de pain de mie

Beurrer un plat allant au four et déposer le croque nappé de cancoillotte liquide



Passer 3 minutes sous le gril



Si vous trouvez de la cancoillotte ww, compter 1pp -1sp pour 50g mais je n'en trouve plus .Donc comptez pour un croque : 5pp – 4 spl dans ce cas

Avec du pain de mie standard petite tranche , compter : 8pp-7spl

Pour mieux napper , je mets la cancoillotte 30 secondes aux micro -ondes

Pour le repas du soir : salade sucrine + cœurs de palmiers + $\frac{1}{2}$ œuf dur + 1c à c d'huile de noix (2pp-1spl) - croque deux fromages (6pp-5spl) -100g de compote sans sucre (2pp-0spl). Total : 10 pp-6spl

Très bon début de semaine

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.frTous

droits réservés