

CROQ-MOZZA

Lundi 07 Août 2017

Pour changer du croque-monsieur habituel :



Croq mozza pour 1 personne et 7pp- 9 sp par part

- 2 tranches de pain de mie ww *
- 2 tranches de lamelles de mozzarella
- 70 g d'aubergines poivrons grillés surgelés ou non *
- 30 g de jambon de parme ou autre
- 1 cuillerée à café de parmesan râpé

Préchauffer le four 180 °

Sur la première tranche de pain de mie, déposer une lamelle de fromage puis la moitié des légumes (décongelés), le jambon, l'autre moitié des légumes et finir avec la deuxième lamelle de mozzarella

Recouvrir avec la deuxième tranche de pain et saupoudrer dessus le parmesan

Enfourner 10 à 15 minutes

Vous pouvez remplacer le jambon de parme par du jambon blanc ou de la bresaola (viande de bœuf séchée) et compter 6 pp- 8 sp

Pour le repas du soir : salade mâche betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –croq- mozza (7pp- 9 sp)-salade de fruits maison (0pp- 0 sp). Total : 8pp- 10 sp

Très bon début de semaine