

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