

CABILLAUD AU FOUR AVEC EBLY

avec gluten

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 40 grammes de blé dur précuit, entier, cru
- 150 grammes de cabillaud, cru
- 20 grammes de feta de brebis
- 100 grammes de tomate, pelée, appertisée, égouttée
- 100 grammes d'olive verte, en saumure

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un plat allant au four, déposer le cabillaud, les tomates pelées, olives vertes, fêta émietée et les anchois coupés en petits morceaux (optionnel), épicer selon ses envies, et hop au four pendant 15-20 min à 180°

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (410 g)	% AR
ÉNERGIE	68 kcal	278 kcal	14 %
LIPIDES	5 g	21 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	26 %
CHOLESTÉROL	19 mg	79 mg	26 %
SODIUM	373 mg	1530 mg	64 %
GLUCIDES	7 g	31 g	10 %
SUCRES	1 g	3 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	36 %
PROTÉINES	9 g	37 g	—