



Pain moelleux à l'avocat

Ingrédients

pour 2 pers.

- 180 gramme de cottage cheese
- 2 œufs
- 1 avocat
- sel, poivre, épices...

Préparation:

1. Mixer tous les ingrédients
2. Placez la préparation sur du papier sulfurisé en gardant une épaisseur de pâte d'1cm
3. Enfourez 20 à 30 minutes selon le four à 180 degrés

Valeurs nutritionnelles par personne:

- Calories : 270 kcal
- Protéines : 20 grammes
- Lipides : 16 grammes
- Glucides : 10 grammes



Bon appétit

