



Focaccia

eiwit- en vezelrijk

Ingrediënten: Tarwegluten, tarwevezel, acaciavezel, wit van ei, extra vierge olijfolie, zout, gedroogde tomaten (2%), oregano, emulgator: sojalecithine, E471

Bereidingswijze:

Verwarm het broodje gedurende 1 min in de microgolfoven of in een voorverwarmde oven (180°) gedurende 10 min.

Een heerlijk gekruid broodje dat zo gegeten kan worden, maar nog lekkerder is wanneer het knapperig gebakken wordt tussen de grill, in de broodrooster of oven. Kan ook gebruikt worden als pitabroodje.

1 portie = 50g

		100g	Per 50 g
Energetische waarde	kJ	1318	661
	kcal	315	158
Voedingswaarden			
Vetten	(g)	15,0	7,5
waarvan verzadigd	(g)	6,0	3,0
Koolhydraten	(g)	5,0	2,5
waarvan suikers	(g)	1,0	0,5
Voedingsvezels	(g)	20,0	10,0
Eiwitten	(g)	30,0	15,0
Zout	(g)	1,35	0,68



Focaccia

riche en protéines et en fibres

Ingrédients: Gluten de blé, fibres de blé, fibre d'acacia, blanc d'oeuf, l'huile d'olive extra vierge, sel, tomates séchées (2%), origan, émulsifiant: lécithine de soja, E471

Mode préparatoire :

Chauffer pendant 1 min dans le four à micro-ondes ou dans un four préchauffé (180 ° C) pendant 10 min.

Un pain merveilleusement assaisonné prêt à l'emploi mais encore meilleur quand il est cuit croustillant sur le grill, dans le grille-pain ou au four. Peut aussi être utilisé comme pain pita.

1 portion = 50g

		100g	50g
Valeurs énergétiques	kJ	1318	661
	kcal	315	158
Valeurs nutritionnelles			
Matières grasses	(g)	15,0	7,5
dont acides gras saturés	(g)	6,0	3,0
Glucides	(g)	5,0	2,5
dont sucres	(g)	1,0	0,5
Fibres alimentaires	(g)	20,0	10,0
Protéines	(g)	30,0	15,0
Sel	(g)	1,35	0,68

lignavita[®]
your shape, your secret ;-)

www.lignavita.com