



Bagels et fromage

Rendement : Au moins 20 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
10	bagels aux grains entiers, tranchés en 2	10
20 tranches de 1½ oz	fromage (p. ex. cheddar ou mozzarella)	20 tranches de 1½ oz

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Mettre les moitiés de bagel sur une plaque à biscuits couverte de papier-parchemin.
3. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que les bagels soient légèrement grillés.
4. Retirer du four et déposer une tranche de fromage sur chaque moitié de bagel.
5. Cuire de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré. Couper chaque moitié de bagel en deux.
6. Place on parchment-lined baking sheets.
7. Bake for approx. 5 minutes per side until cheese is melted.
8. Allow to rest for a couple of minutes before cutting.
9. Cut into wedges with knife or pizza wheel.
10. Alternate method: Grill quesadillas on a stove-top or counter-top grill instead of baking in the oven.

Valeur nutritive pour ¼ bagel (45 g)	
Calories	200
Lipides	10 g
	saturés 6 g
	+ trans 0 g
Sodium	330 mg
Glucides	18 g
	Fibres 2 g
	Sucre 2 g
Protéines	11 g
Calcium	150 mg
Fer	2 mg

Portions selon le Guide alimentaire	
1	Produits céréaliers
½	Lait et substituts