



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Sandwichs au fromage fondu

Rendement : 50 portions pour enfants (30 sandwichs)

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
60	tranches de pain de blé entier, dégelées	60
30	tranches de fromage (p. ex. cheddar ou mozzarella)	30
1 ¼ tasse	margarine ou beurre, ramolli	300 ml

Préparation

1. Chauffer le four à 350 °F (180 °C) ou le rond de la cuisinière ou le gril à feu moyen-élevé.
2. Tartiner un côté de chaque tranche de pain de margarine ou de beurre.
3. Prendre la moitié des tranches et déposer le côté tartiné sur le gril ou sur des plaques à biscuits couvertes de papier-parchemin.
4. Couvrir d'une tranche de fromage. Déposer sur le fromage une autre tranche de pain, le côté tartiné sur le dessus.
5. Griller jusqu'à ce que le pain soit doré. Tourner le sandwich et griller l'autre côté jusqu'à ce que le fromage soit fondu et le pain, doré.

Valeur nutritive pour ½ sandwich	
Calories	2000
Lipides	12 g
	saturés 4,5 g
	+ trans 0 g
Sodium	340 mg
Glucides	16 g
	Fibres 2 g
	Sucre 4 g
Protéines	8 g
Calcium	150 mg
Fer	1,5 mg

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

