



Bouchées de kaki persiMon^{MD}, manchego, cresson et jambon serrano

Rafraîchissantes et raffinées, ces bouchées sucrées salées conviennent à toutes les occasions. La saveur fraîche et juteuse du kaki persiMon^{MD} s'harmonise à merveille avec la richesse du manchego et le goût poivré du cresson.

Donne 12 portions

Ingrédients

6 tranches jambon serrano
1 kaki persiMon^{MD}, décalotté et coupé en 12 quartiers
1/2 tasse (125 ml) cresson
1/3 tasse (75 ml) manchego, coupé en 12 morceaux égaux

Préparation

Couper les tranches de jambon serrano en deux sur la longueur.

Déposer un quartier de kaki persiMon^{MD} sur une lanière de jambon.

Déposer quelques pousses de cresson d'un côté du kaki persiMon^{MD}.

Ajouter un morceau de fromage sur le cresson et envelopper le tout avec le jambon.

PAR PORTION (1 quartier) : 41 calories, 2 g lipides, 1 g lipides saturés, 10 mg cholestérol, 160 mg sodium, 3 g glucides, 1 g fibres, 2 g sucre, 3 g protéines. % valeur quotidienne : 4 % calcium, 0 % fer, 2 % vitamine A, 2 % vitamine C.

