



BROCHETTE DE DINDE ET COURGETTE

1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de dinde, viande, crue
- 1/2 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue [275 g]
- 0.05 verres d'eau du robinet [13 g]
- 5 grammes d'épices pour poulet
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1º Coupez la dinde en cubes. Nettoyez et coupez la courgette, sans la peler, en tronçons. Versez dans un grand saladier l'eau, l'huile et les épices pour poulet. Ajoutez les morceaux de dinde et mélangez bien jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés de la préparation. Piquez sur les brochettes alternativement les morceaux de dinde et courgette.
- 2º Coupez la dinde en cubes. Nettoyez et coupez la courgette, sans la peler, en tronçons. Versez dans un grand saladier l'eau, l'huile et les épices pour poulet. Ajoutez les morceaux de dinde et mélangez bien jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés de la préparation. Piquez sur les brochettes alternativement les morceaux de dinde et courgette.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (397 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 50 kcal | 200 kcal | 10 % |
| PROTÉINES | 7 g | 26 g | 52 % |
| GLUCIDES | 2 g | 7 g | 3 % |
| SUCRES | 1 g | 5 g | 6 % |
| LIPIDES | 2 g | 7 g | 10 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g | 1 g | 6 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 3 g | 12 % |
| SODIUM | 33 mg | 131 mg | 5 % |