



DINDE À LA CRÈME ET CAROTTES CHAMPIGNONS (LOW CARBS)

recette équilibrée et low Crabs a adapté en portion de féculents en fonction de votre plan alimentaire.

 5 heures
 20 heures
 2 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de dinde, escalope, crue
- 200 grammes de carotte, surgelée, crue
- 150 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 250 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, surgelé, cru
- 1.5 gramme de fleur de sel, non iodée, non fluorée

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuir dans une casserole a feu doux les carottes et le champignons.
- 2° Coupez la dinde en lamelle et les faire dorer à la poêle 5 minutes et ajoutez la crème pour les 5 dernières minutes. Mélangez et servez.
- 3° Ajouter le sel seulement si il est autorisé dans votre programme alimentaire

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (426 g)	% AR
ÉNERGIE	71 kcal	302 kcal	15 %
PROTÉINES	8 g	35 g	70 %
GLUCIDES	2 g	9 g	3 %
SUCRES	2 g	8 g	8 %
LIPIDES	4 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	10 g	50 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	30 %
SODIUM	110 mg	468 mg	20 %