

## PARMESAN VÉGÉTAL



La texture mixée et les saveurs de l'ail, levure de bière et cajou mixées ensemble offrent un substitut gourmand pour remplacer le parmesan. A conserver dans une boîte en verre, au frigo. riche en vitamine B, B9 et oméga 3

 10 minutes 10 minutes 10 portions

## INGRÉDIENTS

- 100 grammes de noix de cajou Carrefour
- 20 grammes de levure de bière
- 5 grammes d'ail séché, poudre

## MODE DE PRÉPARATION

1° Mixer l'ensemble des aliments. Saupoudrer sur vos aliments.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (13 g)	% AR
ÉNERGIE	558 kcal	70 kcal	3 %
PROTÉINES	23 g	3 g	6 %
GLUCIDES	22 g	3 g	1 %
SUCRES	4 g	1 g	1 %
LIPIDES	40 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	1 g	2 %
SODIUM	258 mg	32 mg	1 %