kevin martel
Diététicien · 389505231

CAROTTES RÂPÉES

Par personne

10 minutes
10 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de carotte
- 1 portion de vinaigrette (18 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Réaliser une vinaigrette (recette disponible sur le site)
2° Mélanger les carottes râpées avec la vinaigrette

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (118 g)	% AR
ÉNERGIE	119 kcal	141 kcal	7 %
PROTÉINES	1 g	1 g	2 %
GLUCIDES	7 g	8 g	3 %
SUCRES	5 g	6 g	7 %
LIPIDES	9 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	11 %
SODIUM	131 mg	155 mg	6 %