



CAROTTES RAPÉES

Conseils de préparation : Préparer au moins 30 minutes avant de servir [réhydratation de la ciboulette et diffusion des saveurs]

 10 minutes 10 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 carotte moyenne (100 g)
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café d'huile de colza (4 g)
- 1 cuillère à café de ciboulette
- 1 pincée d'ail semoule

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincer et éplucher les carottes.
- 2° Râper les carottes.
- 3° Ajouter le jus de citron, l'huile, la ciboulette et l'ai semoule. Assaisonner (sel, poivre).

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (127 g)	% AR
ÉNERGIE	68 kcal	86 kcal	4 %
PROTÉINES	1 g	1 g	3 %
GLUCIDES	9 g	11 g	4 %
SUCRES	5 g	7 g	7 %
LIPIDES	4 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	3 g	14 %
SODIUM	39 mg	49 mg	2 %