

**DINDE AUX POIVRONS 3 COULEURS, CAROTTES ET LENTILLES (LOW CARBS)**

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

 10 heures 20 heures 2 portions**INGRÉDIENTS**

- 250 grammes de dinde, escalope, crue
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru [185 g]
- 1 unité moyenne de poivron jaune, cru [185 g]
- 1 unité moyenne de poivron vert, cru [185 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 150 grammes de carotte, surgelée, crue
- 250 grammes de soupe aux lentilles, préemballée à réchauffer

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire chauffer dans une casserole les lentilles 10 minutes a feu doux
- 2° Lavez et coupez les poivrons en lamelles. Dans une poêle, faites dorer les poivrons dans l'huile d'olive pendant 10 min.
- 3° Coupez la dinde en lamelle, et ajoutez-la aux poivrons pendant 5 min. Mélangez et servez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (549 g)	% AR
ÉNERGIE	53 kcal	292 kcal	15 %
PROTÉINES	7 g	37 g	75 %
GLUCIDES	4 g	23 g	9 %
SUCRES	3 g	14 g	15 %
LIPIDES	1 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	40 %
SODIUM	60 mg	332 mg	14 %