



SAUCE CURRY

 5 minutes
 5 minutes
 4.1 portions

INGRÉDIENTS

- 2 pots moyens de fromage blanc nature, 3% MG environ (200 g)
- Curry, poudre
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- Jus de citron, maison
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

1° Mélanger le tout et c'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (57 g)	% AR
ÉNERGIE	90 kcal	51 kcal	3 %
PROTÉINES	7 g	4 g	8 %
GLUCIDES	3 g	2 g	1 %
SUCRES	3 g	2 g	2 %
LIPIDES	5 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	3 %
SODIUM	207 mg	118 mg	5 %