



115 g
de Protipulse®

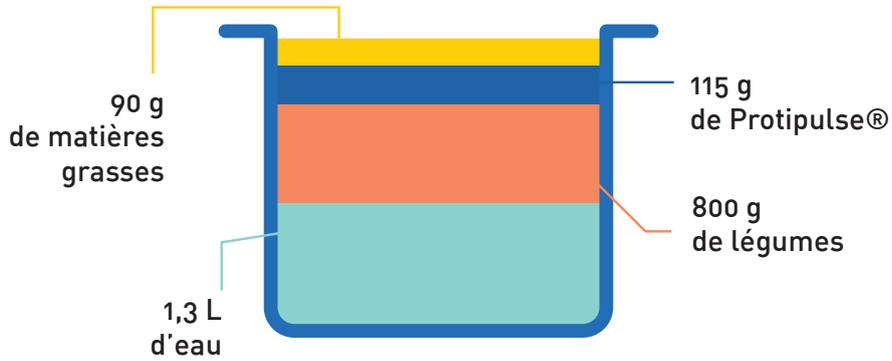


10
portions



10 g de protéines
par portion

Temps de
préparation



Suer les légumes avec la matière grasse.



Cuire 10 minutes
après l'ébullition.



Mélanger le Protipulse®
avec 100 ml d'eau.



Ajouter le mélange
Protipulse®.



Mixer au mixeur
plongeant.



Servir.

Retrouver votre
recette en vidéo
en flashant le
code ci-dessous



H-1



5 min
SUER



15 min
PORTER À
ÉBULLITION



10 min
CUIRE



3 min
MIXER



MAINTENIR
À TEMPÉRATURE
<70°C



SERVIR DANS
LA CONTINUITÉ
DU SERVICE