

LES RECETTES DU CHEF !



OMELETTE

SAVEUR CHAMPIGNON



Ingédients pour 1 personne :

- 1 sachet de 70 g de **Velouté HP/HC**
« crème de champignons »
- 2 œufs
- 200ml de lait demi-écrémé
- 10 g de beurre

Préparation :

- 1- Mélanger les œufs et le lait dans un saladier
- 2- Incorporer le sachet de 70 g de **Velouté HP/HC** et bien remuer au fouet
- 3- Dans une poêle, faire fondre 10 g de beurre.
- 4- Rajouter le mélange dans la poêle et laisser cuire pendant 5 minutes.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne :

- Energie : 641 Kcal
- Protéines : 36,6 g



Veloutés HP/HC Tonusline

Existe en 4 recettes : légumes variés, légumes du soleil, potiron et crème de champignon



www.tonusline.com

Nos diététiciens sont à votre écoute pour toutes vos questions concernant la prise en charge de la dénutrition.

Contactez-nous au 03.85.69.07.80

Nutrisens
MEDICAL