

Déjeuner / Dîner

Suggestions de préparations.

Quiche poulet & épinard

Idéal pour
le dîner !



=150 g

Valeurs nutritionnelles moyennes pour une portion*

204,83 kcal

Protéines : 18,56 g

RECETTE :

- Pain en texture modifiée prêt a l'emploi, aromatisé au curcuma,
- Modulable porc : à assaisonner selon votre convenance,
- Épinards mixés,
- Béchamel : à aromatiser selon votre convenance.

* Moyenne calculée sur notre recette avec enrichissement