

CHAMPIGNON & ÉPINARDS AU CURRY

	4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie kcal	255	249	244	232
Lipides g	25,5	24,1	22,1	18
Glucides g	2,7	4,3	7,4	13,6
Protéines g	3,7	3,6	3,8	3,7



		4:1	3:1	2:1	1:1
Champignons	g	12	12	20	20
Poivron vert	g	12	12	12	20
Oignon frais	g	5	5	5	5
Concentré de tomates	g	1	1	1	1
Tomate fraîche	g	30	30	30	30
Épinard	g	18	20	20	20
Pommes de terre	g	0	10	30	70
KetoCal® 4:1 Neutre	g	16	14	11	5
Huile	mL	14	14	14	14
Poudre de curry	g	1	1	1	1
Eau	mL	5	5	5	5



Difficulté ★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **15 min.**



Plats cuisinés

CHAMPIGNON & ÉPINARDS AU CURRY

- Dans une poêle, verser l'huile. Puis ajouter les champignons, les poivrons et oignons émincés, le concentré de tomates et cuire à feu moyen pendant 5 minutes.
- Ajouter les tomates fraîches coupées en dés, le curry et les épinards, (+/- pommes de terre en lamelles fines) et cuire pendant 10-15 minutes à feu doux.
- Mélanger le **KetoCal® 4:1** avec l'eau pour former une pâte, et ajouter la à la préparation.

