

# CHAMPIGNONS & ÉPINARDS AU CURRY

Énergie	kcal	255
Lipides	g	25,5
Glucides	g	2,7 (2,5 parts)
Protéines	g	3,7



pour 2,7 g de glucides / 2,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS\*

Champignons	g	12
Poivron vert	g	12
Oignon frais	g	5
Concentré de tomates	g	1
Tomate fraîche	g	30
Épinard	g	18
KetoCal® 4:1 Neutre	g	16
Huile	mL	14
Poudre de curry	g	1
Eau	mL	5



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



*Plats cuisinés*

## CHAMPIGNONS & 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, les épinards, et cuire pendant 10-15 minutes à feu doux.
- Mélanger le **KetoCal® 4:1** avec l'eau pour former une pâte, et l'ajouter à la préparation.



\* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M<sup>me</sup> Grouazel et M<sup>me</sup> Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre