

# PURÉE DE COURGETTE

Énergie	kcal	241
Lipides	g	24,1
Glucides	g	2,4 (2,5 parts)
Protéines	g	3,6



Plats cuisinés



Difficulté ★★

Préparation 15 min.

Cuisson 5 min.

 NUTRICIA

pour 2,4 g de glucides / 2,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*		
Courgette	g	70
KetoCal® 4:1	g	18
Beurre	g	14



Difficulté ★★ | Préparation **15 min.** | Cuisson **5 min.**



*Plats cuisinés*

## PURÉE DE COURGETTE

- Cuire les courgettes à la vapeur environ 5 min, puis les écraser avec le beurre.
- Ajouter le **KetoCal® 4:1** et ajuster la consistance avec un peu d'eau, jusqu'à obtenir la texture souhaitée.
- Mélanger et servir.

