



Fait maison et facile à préparer

Déjeuner Superhéros Kale

Pour 1 portion :



Ingrédients :

- 1/2 Smartflex Compleat® Paediatric (250 ml)
- 1 tasse de chou frisé frais, haché finement
- 1/2 tasse de myrtilles fraîches
- 1/3 tasse d'orge, cuite
- 1/4 tasse de persil frais, haché finement (facultatif)



Recette: 1 portion	Recette Informations nutritionnelles*
Calories (kcal)	440
Protéines (g)	14
Matières grasses (g)	14
Total Glucides (g)	67
Sucres (g)	11
Fibres (g)	8
Sodium (mg)	180
Potassium (mg)	890

*quand il est préparé selon les instructions

UTILISATION SOUS SURVEILLANCE MÉDICALE : Consultez votre médecin, votre diététicien ou votre allergologue pour déterminer si la recette ou les ingrédients sont appropriés et tolérés par votre enfant. Les valeurs nutritionnelles sont approximatives et varient selon la nature, la marque et les quantités utilisées.