

**PREPARATION DIETETIQUE INSTANTANEE
HYPERPROTIDIQUE
pour QUICHE Provençale**

COMPOSITION ANALYTIQUE MOYENNE

	100 g	1 sachet (32 g)
VALEURS ENERGETIQUES		
Kcal	354	113
KJ	1500	479
VALEURS NUTRITIONNELLES		
Protides	56,5	18
Glucides assimilables	24,3	7,7
dont sucres (g)	20	6,5
Lipides (g)	2,8	0,9
dont acides gras saturés	1,9	0,6
Fibres (g)	1,5	0,5
Sodium (mg) :	1600 (350 mg*)	512
Potassium (mg) :	1100 (350 mg*)	352
Calcium (mg) :	540	172 (21,5 %) **

(*) teneurs maximales pour 100 g de produit prêt à être consommé

(**) en % des Apports journaliers recommandés

INGREDIENTS :

Protéines de blanc d'œuf, protéines de lactosérum, lait écrémé, arôme, poivrons rouges déshydratés (2,5 %), sel, carottes déshydratées (1,9 %), oignons verts déshydratés (0,7 %), farine de pomme de terre, émulsifiant : mono et diglycérides, colorant : bêta carotène, anti-agglomérant : dioxyde de silicium, champignons en poudre.

Allergènes :

Lait, Œuf, Soja et Blé. Peut aussi contenir des traces de sulfites. Fabriqué sur des équipements où sont fabriqués des produits contenant du lait, du soja, des œufs, des sulfites et du blé.

MODE PREPARATOIRE

- 1 – Vider le contenu du sachet dans un bol
- 2 – Rajouter doucement 125 ml d'eau froide tout en délayant avec un fouet jusqu'à parfaite dissolution
- 3 – Laisser reposer 10 minutes pour une bonne réhydratation des morceaux de légumes
- 4 – Placer le mélange à l'aide d'une cuillère dans les empreintes d'un moule mou pour cuisson au four
- 5 – Cuire à 165° C pendant 10 minutes (pour cuisson au micro-ondes : cuire à puissance maximum pendant 1 minute et 20 secondes)
- 6 – Laisser refroidir 2 à 3 minutes et consommer dans un bref délai