

Salade de pommes et d'airelles DASH

Chaque semaine, l'équipe Medelli vous propose une recette équilibrée et savoureuse. Les valeurs nutritives de chaque plat sont précisées.



Valeur nutritive *

Recette pour 1 personne

Valeur par personne

Calories par part 150 - dont matières grasses 50

% Apport journalier

Lipides 6g **8%**

dont saturés 1g **3%**

Cholestérol 1g **0%**

Sodium 48g **2%**

Total glucides 26g **9%**

Fibres alimentaires 2g **9%**

Protéines 3g

Calcium 56g **6%**

* Les valeurs nutritives sont estimées. Les valeurs nutritives réelles peuvent varier en fonction du type et des quantités

d'ingrédients utilisés.

- Nombre de parts : **1**
- Calories par part : **150**

Ingrédients

- 1 part de salade de pommes aux airelles avec 1 c.à.s. de noix hachées