



PETIT SALÉ AUX LENTILLES CUISINÉES



PRÉSENTATION

Retrouvez dans votre assiette, avec cette recette traditionnelle Mutular, toutes les saveurs auvergnates françaises d'un bon petit salé aux lentilles ! Un plat à déguster à tout moment de l'année et qui satisfera toute la famille. Les lentilles, riches en protéines, fibres et minéraux, sont d'une valeur calorique raisonnable. Une portion de lentilles couvre 25 à 40 % des besoins recommandés en fer et en magnésium. Cette délicieuse recette vous apporte équilibre et beaucoup de bienfaits à chaque bouchée !

CONSEILS DE PRÉPARATION

Faire chauffer à feu doux dans une casserole ou au four micro-ondes à puissance moyenne dans un plat adapté. Assaisonner à votre convenance (beurre, jus de viande, etc). Servir très chaud.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES pour 100 g

Protéines	10,8 g
Glucides	6,53 g
Lipides	6,14 g
Calories	131 Kcal

INGRÉDIENTS

Lentilles 46%, sauce cuisinée 29%, viande de porc 25%.

DISPONIBLE EN

840 g.

