

PETIT DÉJEUNER 1

SMOOTHIE BOWL

À l'ananas, épinards et mélange de graines et de canneberges



1

SMOOTHIE BOWL

ananas, épinards et mélange de graines et de canneberges

2

YAOURT GREC

aux raisins, mélange de noix et coco

3

CIABATTA CHAUDE

garnie d'une omelette au jambon

EN PLUS

- Jus pomme, poire et framboise
- Jus orange-kiwi

1 Découpez la **banane** en rondelles et les **tranches d'ananas** en morceaux.

2 Dans le bol profond avec mixeur plongeant ou le blender, mélangez la **banane**, l'**ananas**, le **yaourt** et les **épinards** et mixez le tout pour obtenir un smoothie épais et homogène.

3 Dressez le smoothie dans les bols et garnissez du **mélange de graines et de canneberges**.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Banane (pc)	1	2
Ananas (tranche) *	3	6
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	300	600
Épinards (g) 23) *	40	80
Mélange graines-canneberges (g)	40	80

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1059 / 253	331 / 79
Lipides (g)	10	3
Dont saturés (g)	3,8	1,2
Glucides (g)	27	8
Dont sucres (g)	23,0	7,2
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	10	3
Sel (g)	0,2	0,1

USTENSILES

Bol profond avec mixeur plongeant ou blender

ALLERGÈNES

7) Lactose

Peut contenir des traces de : 15) gluten 20) soja 23) céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.



 #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
 SEMAINE 13 | 2017

YAOURT GREC

Aux raisins, mélange de noix et coco



1 Mélangez les deux types de **yaourt** dans les bols. Découpez les **raisins noirs** en deux et disposez-les sur le **yaourt**.

2 Concassez les **noix** et garnissez le **yaourt** avec ce mélange et la **coco râpée**.

INGRÉDIENTS POUR 2 PETITS DÉJEUNERS	2P	4P
Yaourt grec (ml) 7) 15) 20)*	250	500
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20)*	200	400
Raisins noirs (g)	250	500
Mélange de noix non grillées (g) 8) 19) 22)	50	100
Coco râpée (g) 19) 22)	10	20

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2105 / 503	554 / 132
Lipides (g)	33	9
Dont saturés (g)	14,7	3,9
Glucides (g)	33	9
Dont sucres (g)	30,3	8,0
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	16	4
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

7) Lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 15) gluten 19) cacahuètes 20) soja et 22) (autres) noix

CIABATTA CHAUDE

Garnie d'une omelette au jambon



1 Préchauffez le four à 210 degrés. Enfourez la **ciabatta** 6 à 8 minutes.

2 Pendant ce temps, battez les œufs et le **paprika** dans un bol à l'aide d'une fourchette, puis salez et poivrez.

3 Faites chauffer la moitié du beurre dans une grande poêle, versez-y le **mélange aux œufs**, disposez immédiatement les tranches de **jambon** par-dessus, puis faites cuire l'omelette. Retournez à mi-cuisson.

4 Découpez la **tomate** en demi-rondelles. Coupez la **ciabatta** en deux et tartinez-la du reste de **beurre**. Coupez l'omelette en deux et déposez-la sur la **ciabatta**. Garnissez le tout de **tomate**.

INGRÉDIENTS POUR 2 PETITS DÉJEUNERS	2P	4P
Ciabatta grise (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	2	4
Œuf « élevé au sol » (pc) 3)	4	8
Paprika en poudre (cc)	1	2
Jambon (tranches) *	4	8
Tomate (pc)	1	2

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol et grande poêle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1059 / 253	331 / 79
Lipides (g)	10	3
Dont saturés (g)	3,8	1,2
Glucides (g)	27	8
Dont sucres (g)	23,0	7,2
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	10	3
Sel (g)	0,2	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lactose

Peut contenir des traces de : 17) œufs, 22) noix, 25) sésame et 27) lupin.