

PETIT DÉJEUNER 1

CROISSANT

Accompagné d'un œuf dur



1

CROISSANT

Accompagné d'un œuf dur

2

YAOURT BULGARE

AUX RAISINS

avec un mélange de noix

3

BISCOTTE

MULTICÉRÉALES À LA RICOTTA

Au concombre et aux amandes salées

1 Préchauffez le four à 180 degrés.

2 Versez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la petite casserole. À couvert, portez à ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes. Plongez ensuite dans l'eau froide.3 Enfourez les **croissants** 5 minutes.4 Coupez-les en deux et tartinez-les de beurre et de **pâte de fruits**. Servez-les avec les **œufs**.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Œuf de poule élevée au sol (pc) 3) *	2	4
Croissant multicéréales (pc) 1) 3) 6) 7) 11) 22)	2	4
Pâte à la pomme et aux framboises (petit pot)	1	2

À ajouter vous-même

Beurre	Au goût
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Petite casserole avec couvercle

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1632 / 390	986 / 236
Lipides (g)	23	14
Dont saturés (g)	8,8	5,3
Glucides (g)	31	18
Dont sucres (g)	8,7	5,3
Fibres (g)	3	2
Protéines (g)	14	9
Sel (g)	0,9	0,6

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque

Les valeurs nutritionnelles sont indiquées par personne et par portion. Lorsque c'est nécessaire, veillez à bien nettoyer les ingrédients avant de les intégrer à la recette. Si vous souhaitez faire une pause ou modifier votre box la semaine suivante, faites-le-nous savoir par votre compte au plus tard le mercredi précédant votre livraison suivante. Si vous avez des questions sur les produits ou nos services, n'hésitez pas à contacter notre service clientèle.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

   #HelloFresh

YAOURT BULGARE AUX RAISINS

Avec un mélange de noix



1 Coupez les **raisins** en deux et versez-les dans les bols avec le **yaourt bulgare**.

2 Garnissez avec le **mélange de noix**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Raisins noirs (g) *	250	500
Yaourt bulgare (ml) 7) *	250	500
Mélange de noix (g) 8) 19) 25)	100	200

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2151 / 514	717 / 171
Lipides (g)	33	11
Dont saturés (g)	7,3	2,4
Glucides (g)	36	12
Dont sucres (g)	29,5	9,8
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	16	5
Sel (g)	0,2	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 25) Sésame

BISCOTTES MULTICÉRÉALES À LA RICOTTA

Au concombre et aux amandes salées



1 Coupez le **concombre** en rondelles et concassez les **amandes salées**.

2 Tartinez la **ricotta** sur les biscottes.

3 Garnissez ensuite avec les rondelles de **concombre** et les **amandes**. Salez et poivrez.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Concombre (pc)	¼	½
Amandes salées (g) 5) 8) 25)	50	100
Ricotta (g) 7) *	100	200
Biscotte multicéréales (pc) 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8

À ajouter vous-même

Sel et poivre	Au goût	
---------------	---------	--

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1611 / 385	1056 / 252
Lipides (g)	25	16
Dont saturés (g)	4,0	2,6
Glucides (g)	24	16
Dont sucres (g)	7,1	4,7
Fibres (g)	5	3
Protéines (g)	16	10
Sel (g)	0,6	0,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œuf 5) Arachide 6) Soja
7) Lait/lactose 8) Fruits à coque 11) Sésame 13) Lupin

Peut contenir des traces de : 25) Sésame