

PURÉE DE PATATE DOUCE

La patate douce, riche en glucides et en vitamines, est ici enrichie en matières grasses grâce à l'huile d'olive. Cela peut être particulièrement bénéfique pour les efforts prolongés, car les graisses fournissent une source d'énergie durable.

Ingrédients pour 4 portions

- 300 g de patates douces cuites
- 10 g d'huile d'olive
- 10 g de sirop d'érable
- 4 g de sel
- 10 g d'eau

Facultatif : curcuma, curry ou cumin pour ajouter de la saveur.

Apport : 93,5 kcal / 16,7g glucides / 2,6g lipides / 1,2g protéines par portion