

# Crispy Smashed Potatoes with Arugula and Lentils

## Nutrition Facts Valeur nutritive

Per Serving (420 g)

pour 1 (420 g)

<b>Calories 830</b>	<b>% Daily Value*</b>
	<b>% valeur quotidienne*</b>
<b>Fat / Lipides</b> 49 g	65 %
Saturated / saturés 10 g	50 %
+ Trans / trans 0 g	
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 83 g	
Fibre / Fibres 12 g	43 %
Sugars / Sucres 7 g	7 %
<b>Protein / Protéines</b> 22 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	0 %
<b>Sodium</b> 240 mg	10 %
Potassium 1600 mg	34 %
Calcium 150 mg	12 %
Iron / Fer 7.5 mg	42 %

\*5% or less is **a little** 15% or more is **a lot**

\*5% ou moins c'est **peu** 15% ou plus c'est **beaucoup**

**Ingredients:** Potatoes, Lentils, Arugula, Vegan Butter, Lemon Juice, Tahini (Sesame Seeds), Shallots, Olive Oil, Garlic, Thyme  
\*WE DO NOT RECOMMEND ORDERING CRISPER KITS IF YOU HAVE A SERIOUS FOOD ALLERGY.

**Ingrédients:** Pommes de terre, Lentilles, Roquette, Beurre végétalien, Jus de citron, Tahini (graines de sésame), Échalotes, Huile d'olive, Ail, Thym \*ON NE RECOMMANDE PAS UTILISER CRISPER KITS SI VOUS AVEZ UNE ALLERGIE GRAVE.