

# Mediterranean Quinoa Stuffed Zucchini

## Nutrition Facts Valeur nutritive

Per (624 g)

Pour 1 (624 g)

<b>Calories 710</b>	<b>% Daily Value*</b>
	<b>% valeur quotidienne*</b>
<b>Fat / Lipides</b> 35 g	47 %
Saturated / saturés 10 g	50 %
+ Trans / trans 0 g	
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 89 g	
Fibre / Fibres 16 g	57 %
Sugars / Sucres 21 g	21 %
<b>Protein / Protéines</b> 19 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	0 %
<b>Sodium</b> 730 mg	32 %
Potassium 1600 mg	34 %
Calcium 300 mg	23 %
Iron / Fer 12.5 mg	69 %

\*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:** Zucchini, Quinoa, Onion, Spinach, Vegan Feta (Water, Coconut oil, Modified potato starch, Potato plant protein, Sea salt, Natural flavour), Lemon Juice, Olives, Sundried tomato bits, Oregano, Olive Oil, Sundried Tomatoes, Pine Nuts, Garlic  
**\*WE DO NOT RECOMMEND ORDERING CRISPER KITS IF YOU HAVE A SERIOUS FOOD ALLERGY.**

**Ingédients:** Courgettes, Quinoa, Oignon, Épinards, Feta végétalienne (Eau, Huile de noix de coco, Amidon de pomme de terre modifié, Protéine végétale de pomme de terre, Sel de mer, Arôme naturel), Jus de citron, Olives, Morceaux de tomates séchées, Origan, Huile d'olive, Tomates séchées, Noix de pin, Ail **\*ON NE RECOMMANDE PAS UTILISER CRISPER KITS SI VOUS AVEZ UNE ALLERGIE GRAVE.**