

Pâté chinois réduit en glucides

Les repas traditionnels réconfortants, comme le pâté chinois, ont toujours leur place dans une alimentation équilibrée, même pour ceux atteints de diabète ou de cholestérol. Avec quelques modifications, on peut savourer notre plat favori sans compromis sur notre santé. Ici, vous n'y verrez que du feu avec le chou-fleur en purée qui remplace les pommes de terre. Toute ma famille a adoré !

Bon appétit !

Préparation 20 min

Cuisson 45 min

Portions 4



Nutrition Facts (per serving)

Calories 300 kcal

Lipides 9 g

Glucides 29 g

Fibres 9 g

Protéines 28 g

Sodium 220 mg



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec

Nutritionniste Diététiste à Québec