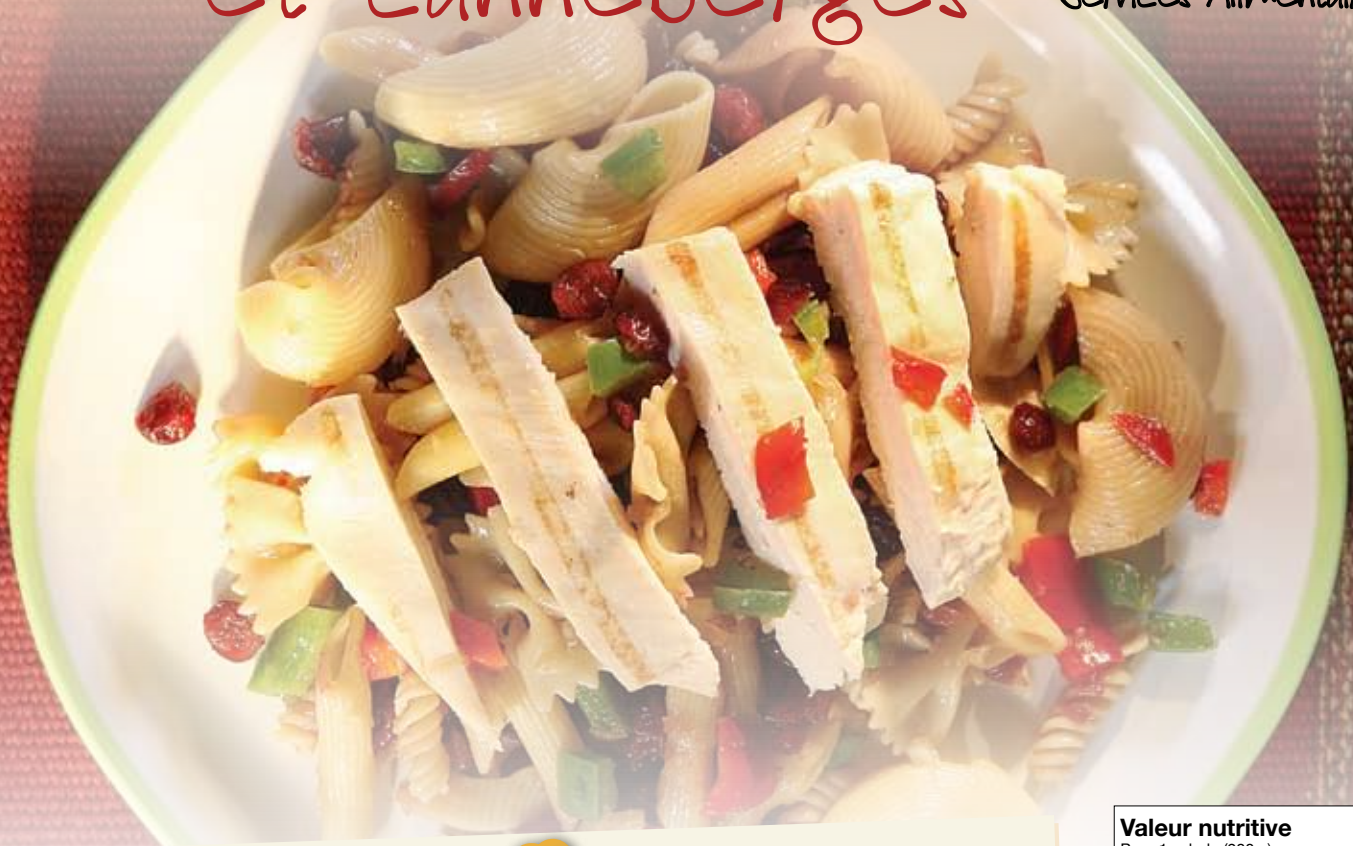


8 Salade de pâtes au poulet et canneberges



Services Alimentaires



Pâtes alimentaires de blé entier non cuites aux formes variées	1 lb	450 g
Grillades de poulet cuites coupées en lanières (806-0219)	2 lb	900 g
Vinaigre	180 ml	¾ tasse
Sauce soya	60 ml	¼ tasse
Sirup d'érable	60 ml	¼ tasse
Huile de canola	125 ml	½ tasse
Canneberges séchées	750 ml	3 tasses
Poivron rouge coupé en dés	1	120 g
Poivron vert coupé en dés	1	165 g
Oignon émincé	1	150 g

- : 10
- : 20 minutes
- : 10 minutes
- : non

Valeur nutritive	
Pour 1 salade (280 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 530	
Lipides 15 g	23 %
Saturés 1,5 g	
+ trans 0,3 g	9 %
Polyinsaturés 3,5 g	
Oméga-6 2,5 g	
Oméga-3 1 g	
Monoinsaturés 7 g	
Cholestérol 65 mg	22 %
Sodium 580 mg	24 %
Potassium 410 mg	12 %
Glucides 72 g	24 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 35 g	
Protéines 27 g	
Vitamine A 30 ER	2 %
Vitamine C 30 mg	50 %
Calcium 32 mg	2 %
Fer 1,6 mg	10 %
Phosphore 82,2 mg	8 %

- 1 Cuire les pâtes *al dente* de 8 à 10 minutes, selon les indications inscrites sur le paquet.
- 2 Égoutter les pâtes une fois la cuisson terminée.
- 3 Mélanger les autres ingrédients et ajouter aux pâtes cuites.
- 4 Mélanger et servir.

Notes du chef

Vous pouvez aussi remplacer les canneberges par des raisins secs.

Portions du guide alimentaire canadien

2 portions de légumes et fruits + 1 ½ portion de produits céréaliers + 1 ¼ portion de viandes et substituts.



Allergènes produit Olymel

*Contient : aucun

Système d'échanges

2 échanges de féculents + 1 échange de légumes + 2 ½ échanges d'autres aliments + 2 ½ échanges de viandes et substituts + 1 ½ échange de matières grasses.

*Allergènes vérifiés : arachides, noix, graines de sésame, lait, œuf, grains contenant du gluten (blé, orge, seigle, avoine, épeautre, kamut, triticale), soya (excluant l'huile de soya raffinée), poisson, crustacé, mollusque, sulfite (max. 10 ppm), moutarde. (Source : ACIA)

© Olymel S.E.C / www.lafourchetteolymel.com