

TREMPETTE D'AUBERGINE À L'AIL AVEC CRUDITÉS

Portions : 2

INGRÉDIENTS

1 aubergine (420 g ou 1 lb)
2 c. à table d'huile d'olive (30 ml)
Sel et poivre au goût
2 gousses d'ail (6 g), écrasées
¼ tasse de coriandre fraîche (8 g), hachée grossièrement
2 carottes (120 g), coupées en bâtonnets
½ concombre (150 g), pelé et coupé en bâtonnets
2 branches de céleri (130 g), coupées en bâtonnets
PhenylAde^{MD} GMP MIX-IN/TYR Lophlex^{MD} GMP MIX-IN, 1 sachet ajouté à une portion individuelle (consultez la section Préparation)

PRÉPARATION

1. Percer l'aubergine 4 ou 5 fois avec une fourchette ou un couteau.
2. Mettre dans un plat allant au micro-ondes et cuire pendant 6 minutes à puissance élevée ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre sous la fourchette.
3. Laisser tiédir, puis retirer et jeter la pelure.
4. Couper grossièrement la chair d'aubergine et mettre dans un mélangeur. Ajouter l'ail et mélanger à intensité moyenne pendant 1 minute.
5. Ajouter la cuillère restante d'huile d'olive et pulser à intensité moyenne pendant 30 secondes additionnelles.
6. Prélever votre portion et y ajouter 1 sachet de **PhenylAde/TYR Lophlex GMP MIX-IN**. Batre jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
7. Garnir la trempette d'aubergine de coriandre fraîche et servir avec des bâtonnets de crudités.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par recette (trempette seule)		Par portion (trempette seule)	
Calories	327 kcal	Calories	164 kcal
Protéines	2,5 g	Protéines	1,3 g
Phénylalanine	98 mg	Phénylalanine	49 mg
Tyrosine	58 mg	Tyrosine	29 mg

Par recette (trempette avec crudités)		Par portion (trempette avec crudités)	
Calories	415 kcal	Calories	208 kcal
Protéines	5,4 g	Protéines	2,7 g
Phénylalanine	243 mg	Phénylalanine	122 mg
Tyrosine	124 mg	Tyrosine	62 mg

L'ajout d'un sachet de **PhenylAde GMP MIX-IN** par portion ajoutera 42 calories, 10 g d'équivalent en protéines et 15,3 mg de phénylalanine.

L'ajout d'un sachet de **TYR Lophlex GMP MIX-IN** par portion ajoutera 40 calories, 10 g d'équivalent en protéines, 18 mg de phénylalanine et 3,5 mg de tyrosine.

Les contenus en protéines indiqués ne le sont qu'à titre indicatif. Veuillez vérifier les contenus en protéines indiqués sur les étiquettes des produits individuels. Consultez toujours votre diététiste de santé métabolique avant d'apporter des changements à votre régime alimentaire.

PhenylAde GMP MIX-IN est une préparation spécialisée de Nutricia North America pour la prise en charge nutritionnelle de la phénylcétonurie (PCU) avérée et doit être utilisé sous supervision médicale.

TYR Lophlex GMP MIX-IN est une préparation spécialisée de Nutricia North America pour la prise en charge nutritionnelle de la tyrosinémie (TYR) avérée et doit être utilisé sous supervision médicale.

Recette et photographie par Akeela Jakhura

© 2021 Nutricia North America. Tous droits réservés.
EDMIFR

