



01:00

Recette pour Les Reins



RECIPE001

Rice & Stew

INGREDIENTS

- 500 g of milk
- 500 g of cheese
- 500 g of macaroni
- 500 g of water
- 5 raw eggs
- 500 g of soda water
- 500 g of flour
- 500 g of honey.

REALISATION

1. Heat the olive oil in a large saucepan.
2. Add the onions and sauté until translucent.
3. Add in the tomato puree and salt. Lower the flame to low and cook for 15-20 minutes.
4. In a separate saucepan bring 4 cups of water to a boil. Add the rice and cook until tender, about 15-20 minutes.
5. Scoop out the rice and add it to the sauce. Mix over a low flame for 1-2 minutes.
6. Serve with grated Parmigiano Reggiano cheese.



Suggestion du Chef

C'est une salade attrayante pour les enfants auxquels vcus pouvez expliquer que la tumiâtre blanche, en passant a travers les gouttes de la pluie. se dé- compose en sept couleurs convention- nelles. cenes de rarc-en.ciel : rouge, range, jaune, vert, bleu, bleu indigo et s doivent essayer de deviner quelle 'eur manque dans le plat, quel a été.



CONSEILS POUR LA SANTE

C'est une salade attrayante pour les enfants auxquels vcus pouvez expliquer que la tumiâtre blanche, en passant a travers les gouttes de la pluie. se dé- compose en sept couleurs convention- nelles. cenes de rarc-en.ciel : rouge, range, jaune, vert, bleu, bleu indigo et s doivent essayer de deviner quelle 'eur manque dans le plat, quel a été.

- Add in the tomato puree and salt. Lower the flame to low.
- Add in the tomato puree and salt. Lower the flame to low.

VALEUR NUTRITIVE



Energy: 300 kCal

Protein: 50.0 g	Protein 35.71%
Carbohydrate: 60.0 g	Carbohydrate 42.86%
Total Fat: 20.0 g	Fat 14.29%
Saturated Fat: 5.0 g	Saturated Fat 3.57%
Fibre: 10.0 g	Fibre 7.14%
Sodium: 200.0 mg	Sodium 0.14%
Cholesterol: 0.0 g	Cholesterol 0%