



Soupe carotte-coco & tartine fromage



10 min
Préparation



300 kcal
/personne



2
Personnes

Les ingrédients

Carottes	4
Lait de coco	10 cl
Pain complet	2 tranches
Fromage frais	60 g
Curry	1 c.à.c

La préparation

- 1 Cuire les carottes en rondelles, mixer avec le lait de coco et le curry.
- 2 Tartiner le pain de fromage, servir avec la soupe bien chaude.



Source
de fibres



Source
de calcium



Bons
glucides