



ThickenUP<sup>®</sup>  
clear

## Purée de pommes



### INGRÉDIENTS

½ t. (125 ml) compote de pommes non sucrée lisse (sans morceaux)

3 à 3,5 mesures (12 ml / 4,2 g à 14 ml / 4,9 g)  
ThickenUp<sup>MD</sup> Clear

### MODE DE PRÉPARATION

1. Verser la compote de pommes dans une tasse. Dans un petit bol, mettre 3 à 3,5 mesures de ThickenUp<sup>MD</sup> Clear. Ajouter à la compote de pommes. Remuer vigoureusement à l'aide d'une cuillère pendant 30 secondes ou jusqu'à ce que la poudre soit bien dissoute. On peut aussi mélanger avec un batteur sur socle ou un mélangeur à main pendant 30 secondes ou jusqu'à ce que la poudre soit bien dissoute.
2. Laisser reposer la purée de pommes pendant au moins 5 minutes pour qu'elle atteigne la consistance désirée avant de servir.

**PRÉPARATION** : 5 minutes

**TEMPS DE CUISSON** : 0 minute

**TEMPS TOTAL** : 5 minutes

+ 15 minutes pour laisser reposer

**DONNE** : 1 portion (125 ml)

### INFORMATION NUTRITIONNELLE – PAR PORTION

Calories 70

Protéines 0,2 g

Lipides 0 g

Glucides 18 g

Fibres 2 g

Sucre 13 g

Sodium 50 mg

<sup>A</sup>Consultez le site [www.IDDSI.org](http://www.IDDSI.org).