

## Salade de bébé épinards et mandarines

295 portions

### Source de la recette

Recette standardisée par des étudiants en nutrition dans le cadre du cours d'alimentation des collectivités du département de nutrition de l'Hôpital Douglas.

### Précision ou commentaire de l'établissement :

VARIANTES, TRUCS ET ASTUCES :

#### Description de la portion et du service

30 g

#### Rendement de la recette

295 portions

#### Équipements de préparation

#### Récipients de cuisson

#### Équipement de cuisson

#### Équipements de service

#### Valeur nutritive par portion

Calories	78	Sodium (mg)	30
Protéines (g)	3	Lipides (g)	3.5
Glucides (g)	10.5	Gras saturés (g)	0.3
Sucres (g)	7.5	Fibres (g)	2

Québec 



## Salade de bébé épinards et mandarines

295 portions

### Rendement de la recette

295 portions

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
10 kg	Bébés épinards frais prélavés	<b>MÉTHODE</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Égoutter les mandarines et garder à part</li><li>2. Mettre les épinards sur le dessus des mandarines</li><li>3. Mettre les amandes</li><li>4. Placer le tout au frais (sans vinaigrette). Une vinaigrette pourra être ajouté et mélangé le jour même du service.</li></ol>
8 boîtes de 2.84 L	Mandarines en conserve égouttées	
2 kg	Amandes blanches, tranchées	

