

Sauce à Spaghetti

6 Tasse de Jus Tomates.	12 x 20	240
3 " de Tomates Broyées.	6 x 20	120
1 enveloppe de. Mélange à Spaghetti (French).		
1 c. à table Country Rock.	45	45
1 Tasse de Champignon	20	20
1 c. à Table Basilic.		
1/2 c. à " Thym.		
2 Feuilles de LAURIER.		
1 c. à Table d'ORIGAN		
2 c. à Table 1 boîte de 5 1/2 oz Pâte de tomate.	8 x 20	160
1 c. à Table d'ASS. chili.		
2 c. à Table de PARMESAN		

6 TASSES SAUCES.

* 3 x 45 = 135 oil

2 600 kcal 2 120

(1 Tasse = 1 féculents + ~~1 gras~~
1 légumes.

(100)

Denise Collins

• Sauce spaghetti
(recette)

• Bar d'ip

↓ équivalents.
1 féculents
1/2 gras.