Easy Cheese and Crudité Lunch

with Hummus and Tzatziki

5 Minutes

Start here

Before starting, wash and dry all produce.

Bust out

Vegetable peeler, paper towels

Ingredients

	2 Person
Cheese Curds	113 g
Hummus	8 tbsp
Flatbread	2
Carrot	170 g
Tzatziki	113 ml
Honey	2 tbsp
Gala Apple	160 g

* Pantry items

Allergens

Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

1

Prep

- Cut **each flatbread** into 8 equal wedges.
- Peel, then halve **carrot** crosswise, then cut into ½-inch matchsticks.
- Core, then cut **each apple** into 8 equal wedges.

2

Heat flatbread

- Wrap **flatbread wedges** in paper towels, then microwave on high for 1 min. (NOTE: You can skip this step if you don't want to warm the flatbread!)

3

Finish and serve

- Plate **carrot sticks** and **flatbread wedges** with **hummus** and **tzatziki** alongside for dipping.
- Serve **cheese curds** and **apples** on the side.
- Drizzle **honey** over **apple wedges**.

Dîner de fromage et de crudités

avec houmous et tzatziki

5 minutes

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher les fruits et légumes.

Matériel requis

Épluche-légumes, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes
Fromage en grains	113 g
Houmous	8 c. à soupe
Pain plat	2
Carotte	170 g
Tzatziki	113 ml
Miel	2 c. à soupe
Pomme Gala	160 g

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

1

Préparer

- Couper **chaque pain plat** en **8 quartiers égaux**.
- Peler et couper la **carotte** en deux sur la largeur, puis en bâtonnets de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper **chaque pomme** en **8 quartiers égaux**.

2

Chauffer les pains plats

- Envelopper les **quartiers de pain plat** dans des essuie-tout, puis réchauffer au micro-ondes pendant 1 min à température élevée. (REMARQUE : Cette étape est facultative!)

3

Terminer et servir

- Servir les **bâtonnets de carotte** et les **quartiers de pain plat** avec le **houmous** et le **tzatziki**.
- Servir le **fromage en grains** et les **pommes** en accompagnement.
- Arroser les **pommes** d'**un filet** de **miel**.