



DINDE AUX POIVRONS 3 COLEURS, CAROTTES ET RIZ

recette équilibrée a adapté en portion de féculents en fonction de votre plan alimentaire

 10 heures 20 heures 2 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de dinde, escalope, crue
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru [185 g]
- 1 unité moyenne de poivron jaune, cru [185 g]
- 1 unité moyenne de poivron vert, cru [185 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 150 grammes de carotte, surgelée, crue
- 100 grammes de riz complet, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire le riz 10 minutes dans l'eau bouillante avec une petite pincée de sel si autorisé dans votre programme
- 2° Lavez et coupez les poivrons en lamelles. Dans une poêle, faites dorer les poivrons dans l'huile d'olive pendant 10 min.
- 3° Coupez la dinde en lamelle, et ajoutez-la aux poivrons pendant 5 min. Mélangez et servez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (449 g)	% AR
ÉNERGIE	83 kcal	371 kcal	19 %
PROTÉINES	7 g	30 g	61 %
GLUCIDES	11 g	50 g	19 %
SUCRES	3 g	13 g	15 %
LIPIDES	1 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	41 %
SODIUM	30 mg	134 mg	6 %