



GNOCCHIS AUX ÉPINARDS

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 Sachet de gnocchis (Rummo) (500 g)
- 300 grammes d'épinard, cru
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 2 gros filets de poulet (env 400g)
- 100g de tête de moine

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire les gnocchis selon les instructions
- 2° Dans une poêle faire cuire le poulet avec l'huile d'olive
- 3° Rajouter les épinards avec un poeu d'eau (un fond de verre)
- 4° Une fois les gnocchis égouttés rajouter dans la casserole, la préparation de poulet et épinard
- 5° Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive et mélanger
- 6° Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive et mélanger
- 7° Rajouter au moment de servir le fromage sur le dessus

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (330 g)	% AR
ÉNERGIE	120 kcal	397 kcal	20 %
PROTÉINES	11 g	35 g	70 %
GLUCIDES	13 g	43 g	17 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	3 g	11 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	138 mg	457 mg	19 %