



BOWL CAKE OIGNONS POIVRONS

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 30 grammes de riz complet, cru
- 1/2 unité moyenne de poivron rouge, cru [93 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 20 grammes d'oignon rouge, cru
- 1/2 unité moyenne de poivron jaune, cru [93 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le riz selon les instructions de l'emballage.. Dans une poêle à feu moyen, faites revenir les lanières de poivron et l'oignon émincé dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Assaisonnez les légumes avec du sel et du poivre selon votre goût. Placez le riz cuit dans un bol, ajoutez les légumes sautés par-dessus et servez ce plat chaud ou à température ambiante.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [202 g]	% AR
ÉNERGIE	98 kcal	198 kcal	10 %
PROTÉINES	2 g	4 g	8 %
GLUCIDES	15 g	30 g	12 %
SUCRES	4 g	8 g	9 %
LIPIDES	3 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	21 %
SODIUM	5 mg	10 mg	0 %