Justine
Diététicien · 629505150

POIVRONS FARCIS EXPRESS

1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 1 unité petite de boeuf, steak haché 5% MG, cru (80 g)
- 60 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1/2 gousse d'ail, cru (3 g)
- 3 grammes de coriandre, graine
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Préchauffez le four à 200°C. Épluchez et hachez l'ail. Mélangez la viande, l'ail, les graines de coriandre moulues et du piment de Cayenne (optionnel). Coupez les poivrons en deux, videz-les et remplissez-les avec le riz cuit au préalable puis la viande. Enfournez pour 20 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (298 g)	% AR
ÉNERGIE	141 kcal	420 kcal	21 %
PROTÉINES	8 g	24 g	49 %
GLUCIDES	19 g	57 g	22 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	3 g	9 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	14 mg	43 mg	2 %