Justine
Diététicien · 629505150

FARFALLE À LA TREVISE ET NOISETTES

15 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité grosse de brocoli, cru (400 g)
- 2 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement (120 g)
- 1 poignée de noisette (25 g)
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 1 morceau grand de parmesan (80 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Coupez le brocoli en morceaux, émincez la trévise (ou salade), écrasez les noisettes et saisissez l'ensemble avec l'huile d'olive dans une poêle.
2º Laissez cuire 10 min à feu doux. Faites cuire les farfalles (a/ dente) à l'eau bouillante salée.
3º Égouttez-les et versez-les dans la poêle, ajoutez 1 cuil. de l'eau de cuisson, le parmesan râpé, les légumes, salez, poivrez, et chauffez 5 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (178 g)	% AR
ÉNERGIE	174 kcal	311 kcal	16 %
PROTÉINES	10 g	17 g	35 %
GLUCIDES	24 g	42 g	16 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	8 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	7 g	26 %
SODIUM	82 mg	147 mg	6 %