

**ONE POT PASTA LÉGUMES COOKEO** 5 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 3 portions grandes de tomate, crue (450 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 150 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%)
- 2 unités moyennes de poivron rouge, cru (370 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez et coupez en morceaux les poivrons rouges et les tomates. Pelez et coupez l'oignon.
- 2° Dans la cuve du Cookeo, mettez le coulis de tomate, les pâtes, les poivrons, les tomates, l'oignon, l'huile d'olive, salez, poivrez, puis recouvrez d'eau. Programmez 8 minutes en cuisson sous pression.
- 3° Rectifiez l'assaisonnement puis servez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (338 g)	% AR
ÉNERGIE	84 kcal	283 kcal	14 %
PROTÉINES	3 g	11 g	21 %
GLUCIDES	16 g	54 g	21 %
SUCRES	4 g	12 g	13 %
LIPIDES	1 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	37 %
SODIUM	48 mg	162 mg	7 %