nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

CHILI RAPIDO

5 minutes
20 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau
- 60 grammes de cheddar
- 400 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 25 cl de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%)
- 120 grammes de riz thaï ou basmati, cru

MODE DE PRÉPARATION

1° Mélangez les haricots rouges égouttés et le bœuf haché avec le coulis de tomates, le cumin, la moitié du cheddar et 2 verres d'eau (20cl) dans un plat.
2° Parsemez du cheddar restant et enfournez 12 min à 850 W au micro-ondes.
3° Salez et poivrez. Dégustez.
4° © Simplissime - A table en 15 minutes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (311 g)	% AR
ÉNERGIE	143 kcal	445 kcal	22 %
PROTÉINES	13 g	39 g	78 %
GLUCIDES	13 g	40 g	16 %
SUCRES	1 g	4 g	5 %
LIPIDES	4 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	14 g	56 %
SODIUM	119 mg	370 mg	15 %