



GNOCCHIS COCO, PESTO, CHORIZO

 5 minutes 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de gnocchi à la pomme de terre, cru
- 30 grammes de sauce pesto [2 cuillères à soupe]
- 40 cl de lait de coco
- 12 tranches fines de chorizo [48 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Découpez les tranches de chorizo en deux et mélangez-les dans un saladier avec les gnocchis, le pesto et le lait de coco. Recouvrez d'un film étirable et faites cuire 5 minutes à 850 W au micro-ondes.
- 2° Retirez le film étirable et faites cuire 5 minutes de plus. Salez, poivrez et dégustez.
- 3° © Simplissime - A table en 15 minutes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [245 g]	% AR
ÉNERGIE	199 kcal	488 kcal	24 %
PROTÉINES	4 g	11 g	21 %
GLUCIDES	20 g	48 g	18 %
SUCRES	3 g	7 g	7 %
LIPIDES	11 g	27 g	39 %
ACIDES GRAS SATURÉS	8 g	19 g	95 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	14 %
SODIUM	367 mg	897 mg	37 %