Justine
Diététicien · 629505150

RAVIOLIS CARBONARA AU CHORIZO

5 minutes
10 minutes
5 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de raviolis frais au jambon
- 200 grammes de crème liquide, 15 à 20% MG
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g) (les jaunes)
- 12 tranches fines de chorizo (48 g)
- 3 cuillères à soupe de parmesan (30 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Faites saisir et colorer 2 minutes dans une poêle les tranches de chorizo et les raviolis avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez la crème liquide et le parmesan, mélangez et laissez cuire 3 minutes. Ajoutez les jaunes d'oeufs.

2° Servez dans la poêle. Salez, poivrez, dégustez en mélangeant les jaunes d'œufs avec les raviolis.

3° © Simplissime - A table en 15 minutes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (206 g)	% AR
ÉNERGIE	245 kcal	504 kcal	25 %
PROTÉINES	11 g	23 g	45 %
GLUCIDES	24 g	50 g	19 %
SUCRES	3 g	6 g	7 %
LIPIDES	11 g	23 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	11 g	57 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	420 mg	865 mg	36 %