

PÂTES COMPLÈTES, POULET, BROCOLIS, PARMESAN, SAUCE SALSA

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 100 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 30 grammes de parmesan
- 30 grammes de sauce salsa
- 150 grammes de brocoli

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Chauffez une cuillère d'huile d'olive dans une poêle. Faire cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres ainsi que votre viande.
- 2° Faites cuire vos pâtes.
- 3° Mélangez le tout avec le fromage jusqu'à ce qu'il soit bien fondu et enfin ajoutez la sauce.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (360 g)	% AR
ÉNERGIE	126 kcal	453 kcal	23 %
PROTÉINES	12 g	42 g	84 %
GLUCIDES	10 g	35 g	14 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	4 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	34 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	12 %
SODIUM	65 mg	235 mg	10 %