



NOUILLES DE RIZ, SAUMON

1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de pâtes ou nouilles asiatiques au blé et aux oeufs, crues, nature
- 100 grammes de saumon, cru, sauvage
- 60 grammes de roquette
- 30 grammes de mozzarella au lait de vache
- 2 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée (32 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º 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 poisson. Faites cuire vos pâtes. 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 (272 g)	% AR
ÉNERGIE	166 kcal	452 kcal	23 %
PROTÉINES	13 g	36 g	72 %
GLUCIDES	14 g	39 g	15 %
SUCRES	0 g	1 g	1%
LIPIDES	6 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	992 mg	2697 mg	112 %