Justine
Diététicien · 629505150

CONCHIGLIONIS FARCIS AUX ÉPINARDS

4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 400 grammes de ricotta (Copie)
- 400 grammes d'épinard, cru
- 2 unités moyennes d'oignon, cru (230 g)
- 250 grammes de tomate, concentré, appertisé
- 2 cuillères à soupe de parmesan (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Faites cuire les pâtes al dente.
2º Mélangez la ricotta avec les épinards, du sel et du poivre. Farcissez-en les pâtes.
3º Faites revenir les oignons dans l'huile et ajoutez les tomates. Assaisonnez et laissez mijoter quelques minutes.
4º Déposez les pâtes dans un plat à four, recouvrez de coulis de tomates et parsemez de parmesan. Enfournez pour 15 min à four chaud (210°C).

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (385 g)	% AR
ÉNERGIE	122 kcal	468 kcal	23 %
PROTÉINES	6 g	24 g	47 %
GLUCIDES	16 g	61 g	23 %
SUCRES	4 g	15 g	16 %
LIPIDES	4 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	10 g	48 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	10 g	39 %
SODIUM	78 mg	301 mg	13 %