Justine
Diététicien · 629505150

FONDUE DE POIVRONS

4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités grandes d'oignon rouge, cru (410 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 300 grammes de lardon nature, cru
- 2 unités moyennes de poivron rouge, cru (370 g)
- 400 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%) (Copie)
- 4 grammes de paprika

MODE DE PRÉPARATION

1º En mode dorer faire revenir les oignon, l'ail et les lardons pendant 2/3 minutes
2º Ajouter les poivrons préalablement coupés en dès, les tomates concassées et le paprika et mettre en mode cuisson sous pression 10 min
3º Une fois la cuisson sous pression terminée, déguster avec des pâtes ou du riz.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (303 g)	% AR
ÉNERGIE	86 kcal	261 kcal	13 %
PROTÉINES	5 g	16 g	31 %
GLUCIDES	5 g	14 g	5 %
SUCRES	4 g	12 g	14 %
LIPIDES	6 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	26 %
SODIUM	404 mg	1222 mg	51 %