Justine
Diététicien · 629505150

CARPACCIO DE BOEUF AU PESTO

1 portion

INGRÉDIENTS

- 80 grammes de carpaccio de boeuf, sans marinade
- 10 grammes de sauce pesto, préemballée
- 15 grammes de parmesan
- 20 grammes de roquette, crue
- 10 grammes de pignon de pin
- 100 grammes de frites de pommes de terre, surgelées, préfrites, pour cuisson rôtie/ au four
- 200 grammes de haricot vert, surgelé, cru

MODE DE PRÉPARATION

1º Dans une assiette, disposez les tranches de carpaccio, ajoutez la roquette par dessus, quelques copeaux de parmesan, le pesto, les pignons, sel, poivre et terminez par un filet d'huile d'olive, c'est prêt ! Servez le tout avec des légumes et les frites au four.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (435 g)	% AR
ÉNERGIE	109 kcal	473 kcal	24 %
PROTÉINES	7 g	30 g	61 %
GLUCIDES	8 g	34 g	13 %
SUCRES	1 g	5 g	6 %
LIPIDES	5 g	22 g	31 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	11 g	56 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	11 g	43 %
SODIUM	154 mg	672 mg	28 %