

PÂTES TOMATES CERISES ET FETA

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 200 grammes de tomate cerise, crue
- 1 sachet moyen de feta AOP (190 g)
- 2 unités moyennes de carotte, crue (200 g)
- 2 grammes d'origan, séché
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru

MODE DE PRÉPARATION

1° cf tiktok

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (311 g)	% AR
ÉNERGIE	167 kcal	518 kcal	26 %
PROTÉINES	13 g	39 g	78 %
GLUCIDES	15 g	48 g	18 %
SUCRES	2 g	7 g	7 %
LIPIDES	6 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	9 g	45 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	23 %
SODIUM	162 mg	502 mg	21 %