



## ONE POT PASTA HEALTHY AUX CREVETTES ET BROCOLIS

Voici une recette de one pot pasta healthy aux brocolis light qui conviendra parfaitement pour toute la famille.

 10 minutes 25 minutes 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 300 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (24 g)
- 1 petit morceau de parmesan (20 g)
- 80 grammes de crevette rose, crue
- 60 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 10 grammes d'oignon rouge
- 150 grammes de brocoli, cru

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Si vos brocolis et vos crevettes sont congelés prenez juste le temps de les décongeler au préalable. Le mieux est de privilégier des produits frais. Pour le brocoli s'il est frais, découpez-le en bouquets. Versez l'eau dans la casserole, puis les spaghettis, les crevettes roses et les brocolis.
- 2° Portez à ébullition et laissez cuire pendant 20 minutes votre one pot pasta. Egouttez le tout, et versez dans les assiettes. Ajoutez la crème et un peu d'oignon rouge. Mélangez le tout et saupoudrez de parmesan tant que tout est chaud. Enfin dégustez votre one pot pasta healthy.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (594 g)	% AR
ÉNERGIE	79 kcal	468 kcal	23 %
PROTÉINES	6 g	36 g	72 %
GLUCIDES	9 g	52 g	20 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	2 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	8 g	38 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	8 g	33 %
SODIUM	49 mg	288 mg	12 %