Morgane Allous
Diététicien · 59 95 0698 7

CABILLAUD, RIZ COURGETTE ET CAROTTES

Recette simple et rapide avec un IG

15 minutes
30 minutes
2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 filets surgelés de cabillaud, cru (226 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) (6 g)
- 1 tasse de riz thaï ou basmati, cru (115 g)
- 2 unités grandes de carotte, crue (330 g)
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue (550 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Faire revenir les oignons émincés avec un peu d'huile.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (615 g)	% AR
ÉNERGIE	68 kcal	420 kcal	21 %
PROTÉINES	5 g	30 g	59 %
GLUCIDES	10 g	62 g	24 %
SUCRES	2 g	15 g	17 %
LIPIDES	1 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	8 g	32 %
SODIUM	203 mg	1248 mg	52 %