

PÂTES AU PESTO D'AVOCAT

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 petite moitié d'avocat, pulpe, cru (45 g)
- 100 grammes de brocoli, cru
- 30 grammes de sauce pesto
- 1 portion moyenne de pâtes sèches standard, crues (70 g) **ou** 1 portion moyenne de pâtes sèches, sans gluten, crues (70 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Réaliser son propre pesto ou utiliser un pesto bio sans additif. Mixer l'avocat avec le pesto. Faire cuire les pâtes. Cuire le brocoli à la vapeur 10mn. Mélanger les pâtes avec le pesto d'avocat, ajouter les fleurettes de brocoli. Saler et poivrer à votre convenance. Parsemer des herbes fraîches de votre choix
- 2° Réaliser son propre pesto ou utiliser un pesto bio sans additif. Mixer l'avocat avec le pesto. Faire cuire les pâtes. Cuire le brocoli à la vapeur 10mn. Mélanger les pâtes avec le pesto d'avocat, ajouter les fleurettes de brocoli. Saler et poivrer à votre convenance. Parsemer des herbes fraîches de votre choix

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (245 g)	% AR
ÉNERGIE	187 kcal	459 kcal	23 %
LIPIDES	7 g	18 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
CHOLESTÉROL	2 mg	5 mg	2 %
SODIUM	144 mg	353 mg	15 %
GLUCIDES	23 g	56 g	19 %
SUCRES	2 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	28 %
PROTÉINES	5 g	12 g	—