Sabrina Leroy
Coach de santé

RIZ CANTONAIS AUX CREVETTES

1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de crevette, cuite
- 60 grammes de jambon cuit, supérieur, découenné ou 60 grammes de lardon nature, cru
- 1 oeuf
- 50 grammes de petits pois, cuits
- 60 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1/2 cuillère à soupe de sauce soja (optionnel) ou tamari

MODE DE PRÉPARATION

1° faire cuire le riz
2° faire revenir les lardons ou le jambon à la poêle, les crevettes et les petits pois.
3° Battre l'oeuf et le faire cuire en omelette ou brouillé
4° Ajouter le riz et les oeufs dans la poêle, c'est prêt!

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (278 g)	% AR
ÉNERGIE	170 kcal	475 kcal	24 %
LIPIDES	5 g	14 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	22 %
CHOLESTÉROL	111 mg	309 mg	103 %
SODIUM	524 mg	1458 mg	61 %
GLUCIDES	18 g	51 g	17 %
SUCRES	1 g	2 g	–
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	14 %
PROTÉINES	12 g	34 g	–