



ONE POT PASTA HEALTHY AUX BROCOLIS LIGHT

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 c. à soupe de crème allégée à 4% de MG
- 1 petit morceau de parmesan [20 g]
- 100 grammes de crevette rose, crue
- 1 portion moyenne de pâtes sèches, au blé complet, crues [70 g]
- 100 petit oignon
- 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 40 grammes de spaghettis, les 100 grammes de 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 sur votre recette healthy la crème et un peu d'oignon rouge. Mélangez le tout et saupoudrez de parmesan tant que tout est chaud. Enfin dégustez votre one pan pasta healthy.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [1090 g]	% AR
ÉNERGIE	56 kcal	612 kcal	31 %
PROTÉINES	4 g	44 g	88 %
GLUCIDES	8 g	82 g	32 %
SUCRES	1 g	9 g	10 %
LIPIDES	1 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	10 g	41 %
SODIUM	141 mg	1540 mg	64 %