

Fusillis de blé aux ortie, thon et ses légumes grillés



Pâtes

Temps de
préparation

20
minutes

Temps de cuisson

20
minutes

Nombre de
couverts

2
pers.

Recommandé pour :

Les adultes actifs

Les adolescents

Ingrédients

120g de fusillis de blé aux orties
Natur'Inov
1 oignon rouge
1 poivron orange
1 grosse tomate
1 boîte de thon au naturel
Huile d'olive
Herbes aromatiques
2 càs. de mix oméga Natur'Inov

Instructions

Faire chauffer les pâtes dans l'eau bouillante salée pendant 4 minutes. Pendant ce temps, faire revenir dans une poêle l'huile d'olive avec un oignon rouge et le poivron coupé en lamelle durant 5 minutes. Ensuite, ajouter le thon en boîte à la préparation. Cuire encore 10 minutes à feu moyen. Dresser une assiette avec les fusillis de blé aux orties, le mélange de légumes et le thon. Ajouter par dessus une tomate fraîche, un filet d'huile d'olive et le mix oméga.

Déguster !

Informations nutritionnelles (quantité par portion)

434
calories

11,6g de lipides

24,3g de protéines

56,8g de glucides

8,1g de fibres