

Pâtes Neptun's au pesto de poivrons grillés



Plat végétarien

Temps de
préparation

20 minutes

Temps de
refroidissement

5 minutes

Nombre de
couverts

2
pers.

Recommandé pour :

Végétariens

Sportifs

Personnes actives

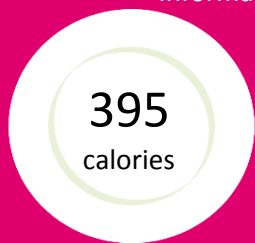
Ingrédients

120 g de pâtes Neptun's Natur'Inov
1 poivron rouge
1 poivron jaune
25 g de parmesan rapé
25 g de pignon de pin bio
Natur'Inov
Basilic frais
Filet d'huile d'olive

Instructions

Porter une casserole remplie d'eau à ébullition. Y plonger les pâtes et laisser cuire selon le temps indiqué. Pendant ce temps, découper les poivrons et les faire revenir dans un filet d'huile d'olive. Mixer ensemble les pignons de pin, le parmesan et les poivrons grillés. Ajouter le pesto sur les pâtes. Servir sans attendre et assaisonner à l'aide de basilic haché.

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



395
calories



12 de lipides

8 de protéines

56 de glucides

6,5 de fibres

**Micronutriments présents en plus
grandes quantités :**

**Protéines végétales
Fibres**