

Pâtes de lentilles corail printanière



Plat végétarien

Temps de
préparation

15
minutes

Temps de cuisson

4
minutes

Nombre de
couverts

2
pers.

Recommandé pour :

Personnes actives

Végétariens

Ingrédients

- 140g de penne 100% lentilles corail- lin Natur'Inov
- 100g de roquette
- 2c. à s. d'amandes nature Natur'Inov
- 2 c. à s. de graines de courge tamari Natur'Inov
- Parmesan
- Sel & poivre
- 1 c. à c. de graines de chia Natur'Inov

Instructions

Tout d'abord, cuire les penne dans de l'eau salé pendant 4 minutes (maximum), les égoutter . Dans une assiette, ajouter 50g de roquette . Ajouter les pâtes de lentilles ensuite parsemer d'huile de graines de sésame, des amandes, des graines de chia et des graines de courge grillées au tamari. Enfin, parsemer de parmesan et déguster !

BON APPETIT

nutrition
by naturinov

Informations nutritionnelles (quantité par portion)

498
calories

24,1 de lipides

29,1 de protéines

37,1 de glucides

7,6 de fibres

**Micronutriments présents en plus
grandes quantités :**

Vitamine E
Oméga 3
Calcium
Magnésium
Fer