

Pilaf de quinestrone aux poivrons



Pilaf de quinestrone

Temps de
préparation

15 min.

Temps de cuisson

20 min.

Nombre de
couverts

2

Recommandé pour :

Personnes actives

Vegetaliens

Ingrédients

- 1 verre de quinestrone aux poivrons Natur'Inov
- 1 oignon
- 4 ptales de tomates séchées à l'huile
- 1 poivron rouge
- 1 poignée d'épinards frais
- 1/2 cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Instructions

Dans une casserole, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
Pendant ce temps, émincer les tomates séchées, le poivron et les épinards.
Ajouter la quinestrone une fois que l'oignon est bien coloré ainsi que les légumes émincés. Mélanger le tout et laisser cuire 5 minutes à feu moyen.
Ajouter 2 verres d'eau et le cube de bouillon puis recouvrir et laisser la quinestrone absorber toute l'eau, à feu moyen.
Remuer la préparation pour décoller les grains de quinoa et servir immédiatement.

natur'inov

Informations nutritionnelles (pour une portion)



11 gr de lipides

13 gr de protéines

50 gr de glucides

10 gr de fibres

Micronutriments présents en plus
grandes quantités :

Protéines végétales

Fibres

Acides gras mono-insaturés

Vitamine A

Fer

nutrition
natur'inov