POÊLÉE DE QUINOA AU THON

Mercredi 26 Février 2020

Pour un repas express :

Poêlée de quinoa au thon pour 1 personne et 7sp
vert
-4spl bleu
-0spv violet
par part

*-120 g de quinoa cuit selon la notice**

*-60 g de thon nature en conserve **

*-1oeuf dur **

*-150 g de sauce tomate maison sans MG**

*-persil **

-sel poivre blanc

Réchauffer le quinoa dans la sauce tomate

Rajouter le thon émietté et l'œuf dur coupé en petits cubes

Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de persil émincé

Servir chaud

Recette facile permettant de finir les restes

Personnellement, quand je cuis du quinoa, je double ou je triple la quantité pour les jours à venir et j'ai toujours des œufs durs au frais, de poule ou de caille

Pour le repas du soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1sp vert bleu violet □□□)
-poêlée de quinoa au thon (7sp vert□
-4 spl bleu□
-0 spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert □ 0spl bleu□ -0spv violet□) -1 poire (0sp). Total : 10 sp vert □ -5spl bleu□ -1spv violet□

Très belle journée à toutes et tous

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés