



Spaghetti basilic aux légumes

ingrédients

- g Aubergine
- g Courgette
- Tomates fraîches (hachées)
- g Oignon (haché)
- g Poivron rouge
- g poivrons
- g Haricots verts
- g Pâtes, cuites, non enrichies, sans sel ajouté
- g d'ossim
- à soupe Huile végétale
- Crevettes MAGGI

préparation

1. Couper les légumes en gros dés
2. Faire cuire les légumes dans 200 ml d'huile, assaisonner avec un MAGGI Crevette. Après coloration, laisser cuire 10min avec ½ verre d'eau
3. Cuire les spaghettis dans l'eau avec un MAGGI Crevette. Une fois cuits, ajouter aux spaghettis les légumes
4. Mixer le basilic avec 20 ml d'huile. Ajoutez le basilic aux spaghettis avec les légumes

Nutrition

Les glucides	38,7 g
Énergie	228,49 kcal
Les graisses	5,06 g
Fibre	4,11 g
Protéine	7,48 g
Graisses saturées	1,57 g
Sodium	732,26 mg
Les sucres	4,79 g

15 Minutes

6