



Poêlée quinoa, légumes & poulet



10 min
Préparation



380 kcal
/personne



2
Personnes

Les ingrédients

Quinoa 120 g

Blanc de poulet 200 g

Légumes (courgette, carotte...) 200 g

Huile 1 c.à.c

Herbes ou épices au choix

La préparation

- 1 Cuire le quinoa.
- 2 Faire revenir le poulet en dés et les légumes.
- 3 Mélanger avec le quinoa, assaisonner.



Source
de fibres



Riche en
protéines



Bons
glucides