

**Lentilles chorizo weight
watchers au cookeo : la fiche**



Cookeo
Moulinex

Lentilles au chorizo wwatchers



Préparation 10 mn

Cuisson 12 mn

Propoints 11

Calories 358

Ingrédients pour 4 personnes

100 d'oignons congelés

400 g de carottes congelées en rondelles

200 gr de chorizo doux

300 gr de lentilles

1 boîte de tomates concassées

1 cube de bouillon de bœuf
eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les morceaux de chorizo, puis faites dorer les oignons et les carottes.

Ajoutez les lentilles et les tomates concassées et versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

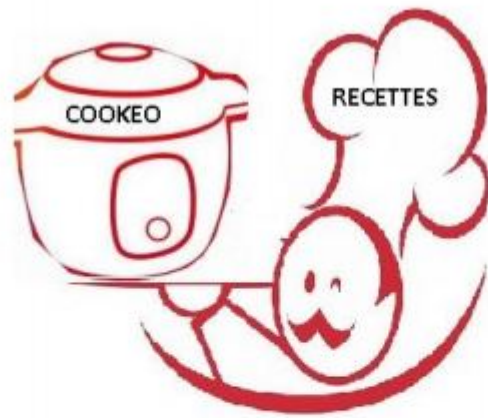
Programmez 12 mn

Servez chaud.

Découvrez cette recette cookeo de Lentilles chorizo weight watchers au cookeo. Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.

<https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/>
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>





1000 RECETTES COOKEO