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 boite de tomates concassées

1 cube de bouillon de boeuf

eau

https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Préparation

Mode dorer

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

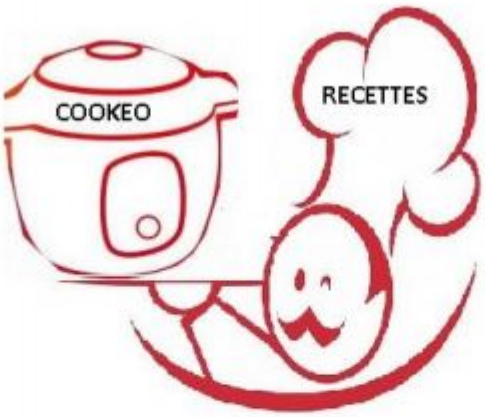
Ajoutez les lentilles et les tomats concassées et versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Servez chaud.

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



1000 RECETTES COOKEO