

Recette cookeo diététique carottes aux oignons

Carottes aux oignons



Préparation 5 mn

Cuisson 10 mn

Propoints 2

Calories 76

Ingrédients pour 4 personnes

100 g d'oignons congelés

600 g de carottes

Sel

Poivre

Huile d'olive

200 ml d'eau

Préparation

« Fonction ingrédients » puis « légumes et fruits » puis « carottes » choisissez enfin « rondelles »

Sélectionnez 300 g . Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez les carottes en rondelles dans le panier vapeur. Installez le panier vapeur dans la cuve.

Faites ok avec un départ immédiat .Verrouillez le couvercle.

Sortez le panier du cookeo. Sortez la cuve pour vider l'eau

Repositionnez la cuve puis passez en « mode dorer » et versez de l'huile d'olive .

Faites cuire les oignons pendant 5 minutes. Servez chaud .



Voici une Recette cookeo diététique carottes aux oignons. Cette recette présente 76 calories et 2 propoints ainsi que 2 SP pour les amateurs de recettes weight watchers.

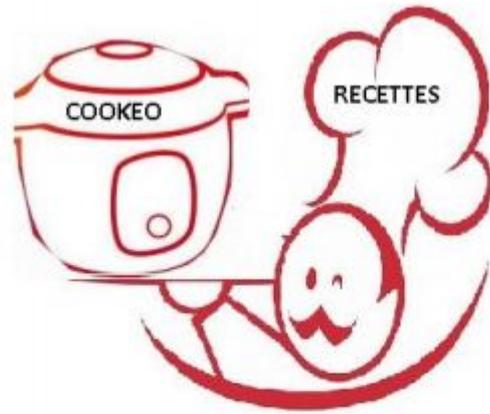
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/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 ICI



1000 RECETTES COOKEO