

Fiche recette cookeo : marmite espagnole weight watchers



Marmite espagnole WWatchers 6 PP



Préparation 10 mn

Cuisson 8 mn

Propoints 6

Calories 268

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de blanc de poulet en morceaux
100 g d' oignons congelés
200 g de lanières de poivrons congelés
100 g de chorizo en rondelles
1 20 g de riz
1 cube de bouillon de volaille
1 tomate coupée en morceaux
400 ml d'eau
2 c à café rizdor
Huile d'olive



Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons sans attendre la fin du préchauffage.

Ajoutez ensuite les morceaux de poulet.

Ajoutez les morceaux de tomates ,les lanières de poivrons ,le riz ,le chorizo.

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et le cube de bouillon de volaille.

Ajoutez 2 cuillères à café de rizdor .

Ajoutez du piment si vous le souhaitez .

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

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

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 8 mn (temps de cuisson basé sur le temps de cuisson du riz indiqué sur le paquet ivisé par 2)
Servez chaud .

Fiche recette cookeo : marmite espagnole weight watchers

Comme je voyais souvent sur les pages Facebook dédiées au Cookeo que la marmite espagnole rencontrait un franc succès alors je me suis décidé à la tester . J'ai donc choisi une recette de marmite espagnole weight watchers . Je l'ai un peu modifiée mais je dois dire que cela valait le coup .

Alors je vous invite à découvrir cette recette cookeo weight watchers de marmite espagnole.

