

**Trio de poivrons weight
watchers au cookeo : la fiche**



Ingrédients pour 5 personnes

2 sachet de trio de poivrons surgelés
2 oignons émincés
1/2 petite boîte de concentré de tomates
20 gr de Margarine allégée
50 ml d'eau



Préparation

En mode dorer, faire revenir les poivrons jusqu'à que l'eau de la congélation se soit totalement évaporée.

Ajouter ensuite les autres ingrédients.

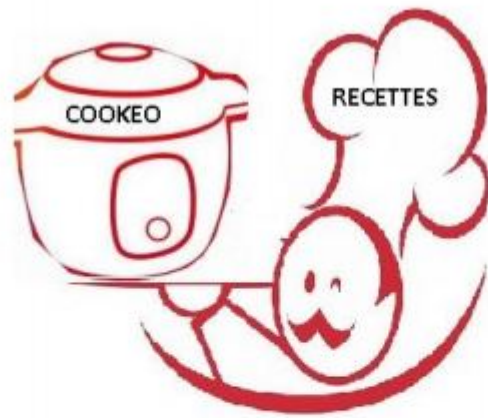
Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 4 minutes.

Trio de poivrons 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.



category/cookeo/

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



1000 RECETTES COOKEO