

Spaghettis thon weight watchers recette cookeo



Spaghettis thon weight watchers 7 PP 6 SP

Ingrédients pour 5 personnes

350 g de spaghettis (70 g par personnes)

1 grosse boite de thon

1 petite boite de tomates concassées ou pelées

100 g d'oignons congelés ou frais

1 cuillère à café d'ail déshydraté ou 1 gousse d'ail

Sel

Poivre

300 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et l'ail dans la cuve avec l'huile d'olive.

Ajoutez au bout d'une minute le thon et faites le revenir 1 mn.

Versez les tomates concassées.

Ajoutez les spaghettis coupés en 2

Versez l'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2)

Servez chaud