



Blanc de poulet aux poivrons

ingrédients

- pièces de poulet
- à thé Épices, poivre rouge ou poivre de cayenne
- Poivron Vert
- Oignons
- à soupe graines de sésame
- MAGGI Safsafal
- MAGGI Tablette

préparation

1. Couper les blancs de poulet, les oignons et les poivrons en lanières.
2. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et faire suer les oignons. Ajouter les lanières de poulet et de poivron et faire cuire à feu vif en remuant pendant 5 minutes.
3. Arroser de sauce soja et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps. Parsemer de graines de sésame et mélanger, puis servir.

Nutrition

Les glucides	3,33 g
Énergie	220,93 kcal
Les graisses	5,12 g
Fibre	0,63 g
Protéine	40,65 g
Graisses saturées	1,51 g
Sodium	782,83 mg
Les sucres	1,27 g

⌚ 15 Minutes

⊕ 6