



RIZ CANTONNAIS AU BLANC DE POULET ET AUX CREVETTES

ingrédients

- kilogramme Riz
- g blanc de poulet desossée
- g Crevettes
- grand Oignons, crus
- grand Œuf, jaune, cru, frais
- g Maïs
- g Haricots, petites graines blanches et mûres, crues
- g Carottes crues
- 1/2 1/2 à thé Huile, olive, salade ou cuisine
- g MAGGI Crevette
- g MAGGI Épices 36x10x15g
- brins Ciboulette

préparation

1. Mettre les morceaux de poulet dans le filet d'huile et avec le Maggi épices pour faire revenir l'ensemble pendant 15 minutes environ avant de mettre les oignons en dés le Maggi crevette et bien sauter 5 minutes
2. Ajouter le riz le maïs doux les dés de carottes et d'haricots verts tourner sans cesse environ 10 minutes et terminer par l'omelette découpée en lamelle et les dés de ciboulette bien mélanger une dernière fois et c'est prêt.

Nutrition

Les glucides	167,22 g
Énergie	1009,36 kcal
Les graisses	18,27 g
Fibre	9,05 g
Protéine	39,87 g
Graisses saturées	4,2 g
Sodium	1437,62 mg
Les sucres	1437,62 mg

30 Minutes

6