

Moisson Santé® Sauce pour Pâtes Pâtes rotini BLT

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Nombre de portions : 4



Mélangez les ingrédients trouvés dans un favori classique avec des pâtes et des épinards pour faire un délicieux dîner sain.

Ingredients

1 pot (570 ml)	Sauce pour Pâtes Moisson Santé® , Tomate et basilic
4	tranches de bacon, hachées
1 boîte (375 g)	Rotini Catelli Smart ®, cuites et égouttées
6 tasses (1.5 L)	feuilles de bébés épinards
1/4 tasse (60 mL)	crème sure
1/4 tasse (60 ml)	fromage cheddar râpé

Préparation

1. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le bacon et faire cuire 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Enlever la moitié du bacon et égoutter sur une assiette recouverte de papier absorbant.
2. Verser la sauce pour pâtes dans la poêle et laisser mijoter pendant 5 minutes. Mélanger la sauce avec les pâtes rotini cuites et les épinards. Garnir chaque portion d'une cuillerée de crème sure, de cheddar et de bacon croustillant.

Truc : Incorporez 2 tasses (500 ml) de poulet cuit haché dans la sauce pour pâtes afin d'ajouter des protéines.

Par portion :
504 calories, 11 g lipides, 4 g gras saturés, 20 mg cholestérol, 732 mg sodium, 84 g glucides, 13 g fibres, 12 g sucres, 18 g protéines.



[< Précédent](#)
[Imprimer cette recette](#)
