



Pommes de terre grelot au micro-ondes

<https://www.soscuisine.com/recette/pommes-terre-grelot-micro-ondes>

Quantité : 2 portions

Préparation : 3 min | Cuisson : 6 min

🍴 130 calories/portion



Ingrédients

8	pommes de terre grelot	360 g
1 pincée	sel [facultatif]	0.2 g
	poivre au goût [facultatif]	

Méthode

1. Piquer chaque pomme de terre à l'aide d'une fourchette. Les mettre dans un plat allant au micro-ondes, cuire à couvert à puissance maximale, en remuant à mi-cuisson. **Attention:** Le temps de cuisson suggéré ci-haut doit être considéré comme une référence seulement car il dépend de la puissance de votre four.
2. Saler et poivrer au goût. Servir.

Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (130g)

- **Calories :** 130
- **Lipides :** 0 g (**Saturés :** 0 g ; **Trans** 0 g ; **Cholestérol** 0 mg)
- **Glucides :** 31 g (**Fibres** 3 g ; **Sucres** 0 g ; **Glucides nets** 28 g)
- **Sodium :** 10 mg
- **Protéines :** 3 g
- **Vitamine A :** 0 % ; **Vitamine C :** 32 % ; **Calcium :** 1 % ; **Fer :** 11 %

Allégations

Cette recette est :

- **Allégations santé :** Artères en santé
- **Excellente source de :** Potassium
- **Bonne source de :** Cuivre, Manganèse, Vitamine B6, Vitamine C
- **Source de :** Acide pantothénique, Fer, Fibres, Folacine, Magnésium, Niacine, Phosphore, Vitamine B1, Zinc
- **Faible :** Sodium
- **Sans :** Cholestérol, Gras, Gras saturés, Gras trans, Sucre

Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Féculents :** 2 Échanges

© 2005-2022 Sukha Technologies Inc. / SOS Cuisine. Tous droits réservés.

