Verrine de petits pois, fromage frais aux olives et asperges croquantes

Ingrédients

- g Petits pois
- g Asperges surgelées ou fraîches
- g Fromage de chèvre frais nature
- olives noires
- tomates confites
- Würfel Bouillon Légumes MAGGI

Préparation

1. Faites cuire les petits pois avec 500 ml d'eau et 1 cube de bouillon 10 minutes. Mixez et placez au frais.

2. Mélangez le chèvre frais avec les olives et les tomates confites préalablement hachées.

3. Faites cuire les asperges 5 minutes dans l'eau bouillante pour les surgelées et 10 minutes pour les fraîches. Coupez-les en tronçons et placez au frais.

4. Dans chaque verrine, mettez de la crème de petits pois, le fromage frais et des asperges.

Kohlenhydrate	22.92 g
Energie	217.54 kcal
Fette	10.49 g
Protein	10.21 g

30

6 Portions