

Crevettes à la carbonara



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
5 min	20 min	4 portions, 1 1/2 tasse (375 ml) chacune

ce qu'il vous faut

- 220 g de spaghettis, non cuits
- 4 tranches de bacon, hachées
- 1 lb (450 g) de grosses crevettes pelées, déveinées, non cuites
- 1 tasse de pois surgelés
- 1 tasse de produit de fromage à la crème *Philadelphia* léger Herbes et ail
- 1/2 tasse de lait
- 1/4 tasse de fromage 100 % Parmesan râpé *Kraft* léger

ce qu'il faut faire

Cuire les spaghettis dans une grande casserole en suivant le mode d'emploi sur l'emballage, en omettant le sel. Entre-temps, cuire le bacon dans une grande poêle jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirer le bacon de la poêle à l'aide d'une cuillère à égoutter, en réservant 1 c. à soupe du gras de cuisson de la poêle. Égoutter le bacon sur des essuie-tout.

Ajouter les crevettes au gras de cuisson réservé; cuire en remuant à feu moyen pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes deviennent rosées. Ajouter les petits pois en remuant; cuire 1 minute. Ajouter la tartina de fromage à la crème et le lait; cuire en remuant pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que le fromage à la crème ait fondu et que la sauce ait épaissi. (Ne pas laisser bouillir la sauce.)

Égoutter les spaghettis; les remettre dans la casserole. Ajouter le mélange de crevettes et de bacon; mélanger légèrement. Garnir du parmesan.

Trucs culinaires

Présentation suggérée

Nutrition

Portions

4 portions, 1 1/2 tasse (375 ml) chacune

Pour plus de couleur et de texture, servez ce plat avec une salade verte garnie de votre vinaigrette Kraft Calorie-Wise préférée.

Information nutritionnelle

Portion 4 portions, 1 1/2 tasse (375 ml) chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	520
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	16g
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	8g
---------------------------	----

Cholestérol	215mg
--------------------	--------------

Sodium	880mg
---------------	--------------

Glucides	53g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	3g
---------------------	----

Sucres	10g
--------	-----

Protéines	38g
------------------	------------

Vitamine A	30 %VQ
------------	--------

Vitamine C	15 %VQ
------------	--------

Calcium	25 %VQ
---------	--------

Fer	40 %VQ
-----	--------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.