

# SALADE ROMAINE AVOCAT MOZZARELLA

Mardi 17 Août 2021

*Toujours une note italienne :*

Salade romaine avocat mozzarella pour deux personnes et 7 sp  
vert bleu violet ☐☐☐

- quelques feuilles de salade romaine\**
- 1 tomate rouge\**
- 1 tomate verte zebra\**
- 150 g de lanières de poivrons 3 couleurs\**
- 100 g d'avocat*
- 60 g de mozzarella*
- 20 g d'olives noires dénoyautées*
- 4 cuillérées à café de vinaigrette allégée*
- 1 citron bio\**

*Garnir les assiettes de salade romaine coupée dans le sens de la largeur des feuilles et placer au milieu les lanières de poivrons.*

*Couper les tomates épépinées en tranches et les poser autour des poivrons.*

*Compléter les assiettes avec l'avocat citronné et détaillé en petits dés, la mozzarella coupée en demi tranches et les olives noires en rondelles.*

*Napper de vinaigrette au moment de servir.*



*Salade rapide à préparer et toujours un indice glycémique bas.*

*Pour le repas : salade romaine avocat mozzarella (7 sp vert bleu violet ☐☐☐)-1 tranche de jambon de poulet (1 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐)-2 galettes pur sarrasin Priméal (1 sp vert ☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐)-1 boule de sorbet citron ( 3 sp vert bleu violet☐☐☐).Total :12 sp vert ☐ -11 spl bleu☐- 10 spv violet☐*

*Très bonne journée à toutes et tous*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***