

SALADE FETA BETTERAVE

Vendredi 19 août 2022

No gâchis !

Salade feta betterave pour 1 personne et 5 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□

-1 œuf dur: 2 sp vert□ – 0spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-30 g de feta allégée : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□

-100 g de haricots verts cuits:0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-75 g de betterave rouge cuite:0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-5 radis roses *: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-ciboulette *: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-2 cuillérées à café de vinaigrette allégée : 1 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

Garnir une assiette de haricots verts, de cubes de betterave, de rondelles de radis.

Rajouter l'œuf dur écaillé coupé en 4.

Émietter la feta et saupoudrer de ciboulette émincée.

Napper de vinaigrette au moment de servir.



Un bon moyen pour finir les restes rapidement et simplement.

La mandoline permet aussi d'obtenir de jolies tranches de betterave.

Pour le repas du soir : salade feta betterave (5 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□) - 120 g de skyr 0% (2 sp vert □ – 0 spl□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 1 mini cake fraise chocolat (2 sp vert bleu violet□□ – 2 psp □ - recette du 22 05 2022). Total : 9 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□

Tenez bien compte de vos propres perso points psp□ pour recalculer ma recette.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés