

BUDDHA BOWL ORGE PERLE PISTACHE

Jeudi 11 avril 2024

Bien rassasiant et un excellent moyen de finir des restes alimentaires :

Buddha bowl orge perlé pistache pour 1 personne et

8 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 6 psp□

-80 g d'orge perlé cuit : 3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 3 psp□

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

*-50 g de carottes râpées * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

– 70 g de chou-fleur cuit : 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp□*

-10 g de pistaches non salées concassées : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□

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

-ciboulette émincée

Dans un bol, mettre au fond l'orge perlé et disposer dessus les bouquets de chou-fleur, les carottes râpées et l'œuf écaillé coupé en tranches.

Saupoudrer de ciboulette émincée et de pistaches concassées.

Napper de vinaigrette au moment de servir.



L'indice glycémique de ce buddha bowl est moyen.

A classer dans les repas végétariens.

Pour le repas du soir : buddha bowl orge perlé pistache (8 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 6 psp□) – 1 faisselle 0% (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – fraises (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 9 sp vert □ – 7 spl bleu □ – 3 spv violet□ – 6 psp□

Très bonne journée

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés