

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