

# 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***