

# SALADE MEXICAINE

*Jeudi 29 août 2024*

*Un mélange de saveurs et de couleurs :*

***Salade mexicaine pour 2 personnes et 10 sp vert ☐ – 5 spl bleu ☐  
– 5spv violet ☐ – 5 psp ☐ par part***

*-120 g de haricots rouges cuits\**

*-120 g de maïs en grains\**

*-120 g de lanières de poivrons\**

*-120 g de tomates cerises\**

*-1 oignon rouge\**

*-100 g de chair d'avocat*

*-160 g de blancs de poulet cuits vapeur\**

*-4 cuillerées à café de vinaigrette allégée*

*-1 petite cuillerée à café d'épices mexicaines Ducros ou autres*

*-sel fin*

*-citron\**

*Couper les tomates cerises en deux et émincer finement l'oignon pelé.*

*Détailler l'avocat citronné en petits dés et les blancs de poulet en cubes.*

*Mélanger tous les ingrédients, saler très légèrement et saupoudrer d'épices mexicaines.*

*Répartir dans 2 assiettes et napper de vinaigrette.*



*Cette salade est très rassasiante avec un indice glycémique bas.*

*Je pèle toujours les poivrons après les avoir noircis sous le gril*

*Pour le repas : salade mexicaine (10 sp vert □ - 5 spl bleu □ - 5 spv violet □ - 5 psp □) -1 faisselle 0% (1 sp vert □ -1 sp bleu □ - 0 spv violet □ - 0 psp □) - 3 figues fraîches (0 sp vert bleu violet □□□ - 0 psp □) .Total : 11 sp vert □ - 6 spl bleu □ - 5 spv violet □ 5 psp □*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***