

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 figes fraiches (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