By-Cecilia
Nutritionniste (Nutritionist) · 959503244

SALADE AU CHOU-RAVE (KOHLRABI)

Une entrée de chou-rave (ou Kohlrabi) cru qui permet ainsi de bénéficier de tous ses bienfaits : riche en fibres, anti-oxydants, vitamines B, calcium et potassium.

15 minutes
15 minutes
2 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de chou-raves cru
- 50 grammes de pomme Granny Smith
- 40 grammes de grenade crue
- 20 grammes d'amandes séchées
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (30 g)
- 15 grammes de jus d'orange frais
- 5 grammes de miel
- 5 grammes de gingembre
- 2 grammes de sel
- 1 gramme de poivre noir

MODE DE PRÉPARATION

1º Râpez ou émincez le chou rave et la pomme. Ajoutez la grenade et les amandes.
2º Préparez la vinaigrette avec l'huile d'olive, le jus d'orange, le miel, le gingembre, le sel et le poivre
3º Versez la vinaigrette sur le chou rave et la pomme, bien mélangez.
4º Servez et dégustez !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (184 g)	% AR
ÉNERGIE	144 kcal	264 kcal	13 %
PROTÉINES	2 g	5 g	9 %
GLUCIDES	10 g	18 g	7 %
SUCRES	6 g	11 g	12 %
LIPIDES	11 g	21 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	25 %
SODIUM	227 mg	417 mg	17 %