

**SALADE DE RIZ** 30 minutes 45 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 tasse de riz cuit, refroidi
- 1/4 de laitue iceberg
- 3 unités moyennes de carotte, crue [300 g]
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru [185 g]
- 1 unité moyenne de poivron jaune, cru [185 g]
- 1 unité moyenne de poivron vert, cru [185 g]
- 2 unités moyennes d'échalote, crue [52 g]
- 1/4 de tasse de vinaigrette du commerce ou maison
- 1 boîte moyenne de pois chiche, appertisé, égoutté [265 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver et couper tous les légumes en petits dés. Trancher la laitue pour en faire de petits morceaux.
- 2° Mélanger tous les légumes, le riz et les pois chiche dans un grand bol.
- 3° Ajouter la vinaigrette, saler et poivrer au goût.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (303 g)	% AR
ÉNERGIE	65 kcal	196 kcal	10 %
PROTÉINES	3 g	9 g	17 %
GLUCIDES	15 g	45 g	17 %
SUCRES	3 g	10 g	11 %
LIPIDES	1 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	36 %
SODIUM	61 mg	184 mg	8 %