Carole VERTU
Diététicien · 139510978

SALADE DE CHOUX

10 minutes
10 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 3 unités grandes de carotte, crue (495 g)
- 1 portion moyenne de chou blanc, cru (100 g)
- 1 portion moyenne de chou rouge, cru (100 g)
- 20 grammes de purée de cajou
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 10 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 1 cuillère à café de miel (8 g)
- 1/2 cuillère à café de miso (6 g)
- 10 grammes de jus de citron, maison
- 0.1 gramme de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

1º Passer les légumes à la mandoline
2º Mélanger les autres ingrédients (miso, huile d'olive, crème de coco, miel et citron) puis assaisonner et mélanger

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (190 g)	% AR
ÉNERGIE	65 kcal	123 kcal	6 %
PROTÉINES	1 g	3 g	5 %
GLUCIDES	8 g	15 g	6 %
SUCRES	6 g	11 g	12 %
LIPIDES	3 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	21 %
SODIUM	56 mg	107 mg	4 %