

**POKE BOWL POULET** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 30 grammes de riz complet, cru
- 100 grammes de poulet, cuisse, viande, cru
- 25 grammes d'oignon rouge, cru
- 30 grammes de fromage type feta, au lait de vache, à l'huile et aux aromates
- 1 portion petite de radis noir, cru (50 g)
- 10 unités moyennes de tomate cerise, crue (120 g)
- 20 grammes de sauce, teriyaki, ready-to-serve

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cuire le poulet et le riz et confectionner la salade.
- 2° Cuire le poulet et le riz et confectionner la salade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (375 g)	% AR
ÉNERGIE	103 kcal	386 kcal	19 %
PROTÉINES	8 g	30 g	61 %
GLUCIDES	9 g	35 g	14 %
SUCRES	3 g	12 g	14 %
LIPIDES	3 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	26 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
SODIUM	315 mg	1182 mg	49 %