

**SALADE MANGUE AVOCAT** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1/4 unité grande de mangue, pulpe, crue [85 g]
- 30 grammes d'avocat, pulpe, cru
- 5 grammes de pignon de pin
- 1/4 unité grande de carotte, crue [41 g]
- 1 portion petite de salade verte, crue, sans assaisonnement [20 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez la salade et coupez-la en lanières. Coupez l'avocat et la mangue en cubes. Râpez la carotte. Faites revenir les pignons de pin dans une poêle chaude pendant 1 minute. Mettez tous les ingrédients dans un saladier, salez et poivrez. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez.
- 2° Lavez la salade et coupez-la en lanières. Coupez l'avocat et la mangue en cubes. Râpez la carotte. Faites revenir les pignons de pin dans une poêle chaude pendant 1 minute. Mettez tous les ingrédients dans un saladier, salez et poivrez. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (185 g)	% AR
ÉNERGIE	114 kcal	211 kcal	11 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	9 g	16 g	6 %
SUCRES	7 g	14 g	15 %
LIPIDES	8 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	15 %
SODIUM	15 mg	28 mg	1 %