



VINAIGRETTE CORIANDRE CITRON VERT

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 pot moyen de yaourt à la grecque, au lait de brebis (125 g)
- 20 grammes de coriandre, fraîche
- 15 grammes de piment, cru
- 50 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pressez le citron. Epinez le piment. Placez tous les ingrédients dans un blender. Mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse et crémeux. Placez dans bol hermétique et conservez au frigo une semaine.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (210 g)	% AR
ÉNERGIE	53 kcal	111 kcal	6 %
PROTÉINES	3 g	6 g	12 %
GLUCIDES	4 g	9 g	4 %
SUCRES	3 g	5 g	6 %
LIPIDES	2 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	12 %
SODIUM	8 mg	17 mg	1 %