

**CAKE BOWL POULET AVOCAT** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 petite moitié d'avocat, pulpe, cru (45 g)
- 10 grammes de jus de citron, pur jus
- 30 grammes de riz complet, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le riz selon les instructions de l'emballage. Faites griller le poulet. Coupez-le en tranches et assaisonnez-le de sel et de poivre selon votre goût. Tranchez l'avocat et arrosez-le légèrement de jus de citron pour éviter qu'il ne noircisse. Disposez le riz complet cuit dans un bol, ajoutez les tranches de poulet grillé et les tranches d'avocat par-dessus, puis servez pour un repas sain et équilibré.
- 2° Faites cuire le riz selon les instructions de l'emballage. Faites griller le poulet. Coupez-le en tranches et assaisonnez-le de sel et de poivre selon votre goût. Tranchez l'avocat et arrosez-le légèrement de jus de citron pour éviter qu'il ne noircisse. Disposez le riz complet cuit dans un bol, ajoutez les tranches de poulet grillé et les tranches d'avocat par-dessus, puis servez pour un repas sain et équilibré.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (185 g)	% AR
ÉNERGIE	166 kcal	307 kcal	15 %
PROTÉINES	14 g	26 g	53 %
GLUCIDES	12 g	22 g	9 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	6 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	13 %
SODIUM	27 mg	49 mg	2 %