



SAUCE D'AVOCAT ET PETIT POIS (SANS VIANDE ET SANS LÉGUMES)

Super aliment. Intégration d'avocat dans un plat.

 20 minutes 30 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 portion moyenne d'avocat, pulpe, cru (150 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 10 grammes de basilic, frais ou autres épices de votre choix
- 1 cuillère à café de parmesan (10 g)
- 2 portions de yaourt nature 250 g ou 1 portion de skyr nature (100 g pour une consistance plus crémé)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les avocats en deux, ôter les noyaux et prélever la chair à l'aide d'une cuillère. La mixer finement au robot avec l'ail, l'huile d'olive et une ou deux feuille de basilic et le yaourt poivrer légèrement.
- 2° Servir parsemé d'éclat de noix, amandes, macadamia, de basilic ou coriandre et de 1càc parmesan

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (109 g)	% AR
ÉNERGIE	140 kcal	152 kcal	8 %
PROTÉINES	4 g	4 g	8 %
GLUCIDES	3 g	3 g	1 %
SUCRES	3 g	3 g	3 %
LIPIDES	12 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	6 %
SODIUM	47 mg	51 mg	2 %