



SALADE DE FIGUIER DE BARBARIE & NOPAL FRAIS

Entrée riche en fibres, antioxydants, régulatrice de la glycémie.

 15 minutes 15 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 tunas rouges ou vertes (nettoyées sans épines)
- 3 raquettes de Nopal cru nettoyé (sans épines)
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 1 unité grande de citron, pulpe, cru (95 g)
- Coriandre, fraîche
- 1 pincée de sel, poivre, 1/2 habanero optionnel
- 10 grammes de vinaigre de cidre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper les figuier de Barbarie (Tunas), les Nopalitos (rauquette du Figuier de Barbarie) et l'oignon en dés ou lamelles.
- 2° Couper la coriandre.
- 3° Assaisonner avec du citron, vinaigre, sel, poivre et pour donner un goût pimenté (sain sans gastrite richesse en capsaïcine) ajouter 1/2 piment habanero frais ouverte et préalablement épépiné)
- 4° Déguster frais ou froide.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (204 g)	% AR
ÉNERGIE	23 kcal	47 kcal	2 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	4 g	9 g	3 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	0 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	17 %
SODIUM	299 mg	610 mg	25 %