

**AVOCAT AU SAUMON FUMÉ** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 8 portions petites d'avocat, pulpe, cru (360 g)
- 4 tranches moyennes de saumon fumé (120 g)
- 10 grammes d'aneth, frais
- 10 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 10 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Mélangez dans un saladier le saumon fumé en petits dés, l'aneth haché, la ciboulette ciselée, le jus des citrons verts et l'huile d'olive, salez, poivrez.
- 2° 2. Ouvrez les avocats, retirez les noyaux, garnissez-les avec le saumon fumé et dégustez immédiatement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (130 g)	% AR
ÉNERGIE	200 kcal	259 kcal	13 %
PROTÉINES	6 g	8 g	16 %
GLUCIDES	1 g	1 g	0 %
SUCRES	0 g	0 g	1 %
LIPIDES	18 g	23 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	14 %
SODIUM	332 mg	430 mg	18 %