Justine
Diététicien · 629505150

SALADE PIÉMONTAISE SAUMON ASPERGES

4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 10 unités moyennes d'asperge, verte, crue (150 g)
- 4 tranches moyennes de saumon fumé (120 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes de mayonnaise à teneur réduite en matière grasse ou Mayonnaise allégée, préemballée (50 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Faites cuire les pommes de terre avec la peau de 20 à 30min dans de l'eau bouillante salée. Épluchez-les et coupez-les en morceaux. •
2° Ébouillantez les asperges équeutées 3min.
3° Coupez les asperges et le saumon en morceaux.
4° Mélangez l'ensemble des ingrédients. Salez, poivrez et dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (205 g)	% AR
ÉNERGIE	75 kcal	154 kcal	8 %
PROTÉINES	5 g	10 g	21 %
GLUCIDES	11 g	22 g	9 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	3 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	13 %
SODIUM	264 mg	542 mg	23 %