



## SALADE DE MELON, ROQUETTE ET JAMBON

 5 minutes 5 minutes 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 2 melons
- 80 grammes de roquette
- 4 tranches moyennes de jambon cru (120 g)
- 4 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (40 g)
- 20 grammes de vinaigre balsamique

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Evidez les melons et coupez la chair en morceaux.
- 2° Mélangez-les avec le jambon en morceaux, la roquette, le vinaigre et l'huile d'olive.
- 3° © Simplissime - Le livre de cuisine le + facile

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (215 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 123 kcal  | 264 kcal            | 13 % |
| PROTÉINES           | 5 g       | 10 g                | 20 % |
| GLUCIDES            | 11 g      | 24 g                | 9 %  |
| SUCRES              | 8 g       | 17 g                | 19 % |
| LIPIDES             | 7 g       | 15 g                | 21 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g       | 3 g                 | 15 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g       | 2 g                 | 8 %  |
| SODIUM              | 332 mg    | 713 mg              | 30 % |