



QUINOA BOWL FAÇON TACOS

 15 minutes 25 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 80 grammes de quinoa, cru
- 1 portion moyenne de haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau (200 g)
- 80 grammes de maïs doux, appertisé, égoutté
- 2 portions moyennes de tomate, crue (200 g)
- 1 avocat
- 1 pot moyen de yaourt nature
- Le jus d'1/4 de citron vert
- 3 à 4 brins de coriandre, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincez le quinoa et plongez-le dans deux fois son volume d'eau. Portez à ébullition, salez et couvrez. Laissez cuire 10 minutes dès reprise de l'ébullition. Laissez refroidir.
- 2° Préparez la sauce : mélangez le yaourt nature avec le jus de citron vert et la coriandre finement ciselée. Salez et poivrez.
- 3° Coupez les tomates et la chair de l'avocat en dés.
- 4° Dans des bols, répartissez les différents ingrédients et nappez de sauce.
- 5° © Bowls objectif minceur - Amandine Bernardi

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (401 g)	% AR
ÉNERGIE	111 kcal	445 kcal	22 %
PROTÉINES	5 g	21 g	41 %
GLUCIDES	12 g	48 g	18 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	21 g	82 %
SODIUM	35 mg	140 mg	6 %