Justine
Diététicien · 629505150

COLESLAW AU BACON GRILLÉ

5 minutes
2 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de chou rouge, cru
- 100 grammes de poitrine de porc, fumée, crue
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)
- 10 grammes de vinaigre de cidre
- 1 poignée de noix de cajou, grillée, non salée (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Faites saisir les tranches de poitrine 5min dans une poêle bien chaude.
2º Lavez et coupez grossièrement la salade. Mélangez-la vec le chou rouge, la poitrine en morceaux et les noix de cajou. Ar osez d'huile et de vinaigre de cidre.
3º Poivrez et dégustez immédiatement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (195 g)	% AR
ÉNERGIE	125 kcal	243 kcal	12 %
PROTÉINES	6 g	11 g	23 %
GLUCIDES	4 g	7 g	3 %
SUCRES	3 g	5 g	6 %
LIPIDES	9 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	28 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	18 %
SODIUM	256 mg	498 mg	21 %