

**SALADE HAWAÏENNE** 5 minutes 2 portions**INGRÉDIENTS**

- 200 grammes d'ananas, pulpe, cru
- 100 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 200 grammes de crevette, crue
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [8 g]
- 2 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur [80 g]

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée et laissez-le refroidir.
- 2° Coupez l'ananas en 2, récupérez la chair et taillez-la en petits morceaux. Découpez le jambon et mélangez-le avec l'ananas, le riz, les crevettes et l'huile d'olive. Salez, poivrez.
- 3° Placez la salade dans les coques d'ananas et dégustez.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION [294 g]	% AR
ÉNERGIE	141 kcal	416 kcal	21 %
PROTÉINES	11 g	33 g	65 %
GLUCIDES	18 g	54 g	21 %
SUCRES	4 g	11 g	12 %
LIPIDES	3 g	7 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	167 mg	490 mg	20 %