Justine
Diététicien · 629505150

SALADE FROIDE DE POULET ET RIZ

30 minutes
45 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poulet, filet, en dés, cuit
- 1 tasse de riz cuit, refroidi
- 1/4 de laitue iceberg
- 3 tiges de céleri branche, cru (180 g)
- 3 unités moyennes de carotte, crue (300 g)
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 1 unité moyenne de poivron jaune, cru (185 g)
- 1 unité moyenne de poivron vert, cru (185 g)
- 2 unités moyennes d'échalote, crue (52 g)
- 1/4 de tasse de vinaigrette du commerce ou maison

MODE DE PRÉPARATION

1º Couper tous les légumes en petits dés. Trancher la laitue pour en faire de petits morceaux.
2º Mélanger tous les légumes, le riz et le poulet dans un grand bol.
3º Ajouter la vinaigrette, saler et poivrer au goût.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (364 g)	% AR
ÉNERGIE	85 kcal	311 kcal	16 %
PROTÉINES	8 g	28 g	55 %
GLUCIDES	10 g	36 g	14 %
SUCRES	3 g	10 g	11 %
LIPIDES	1 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	29 mg	105 mg	4 %