



## SALADE DE BLÉ, TOMATES ET AVOCAT

 15 minutes 15 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 600 grammes de blé cuit
- 200 grammes de tomate cerise, crue, en rondelles
- 1 avocat en cubes
- 2 gros blancs de poulet en dés
- 10 brins de ciboulette ciselés
- 20 grammes de vinaigrette citronnée
- 2 oignons nouveaux hachés

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez le blé avec les oignons nouveaux, la ciboulette et la vinaigrette.
- 2° Ajoutez les rondelles de tomates, les cubes d'avocat et les dés de poulet.
- 3° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (333 g)	% AR
ÉNERGIE	121 kcal	403 kcal	20 %
PROTÉINES	8 g	28 g	56 %
GLUCIDES	14 g	46 g	18 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	2 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	29 %
SODIUM	13 mg	44 mg	2 %