Justine
Diététicien · 629505150

CONCOMBRE À LA MENTHE

10 minutes
10 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 portion grande de concombre, pulpe, cru (150 g)
- 1 bouquet de menthe, fraîche
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir, poudre
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 yaourt nature

MODE DE PRÉPARATION

1º Epluchez le concombre et coupez-le en fines rondelles. Disposez-les dans un saladier.
2º Rincez la menthe et ciselez-la.
3º Versez le jus de citron dans un bol, salez, poivrez et fouettez avec le yaourt et l'huile. Ajoutez la menthe ciselée et mélangez.
4º Versez la sauce sur le concombre, mélangez et servez frais.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (95 g)	% AR
ÉNERGIE	55 kcal	52 kcal	3 %
PROTÉINES	2 g	2 g	4 %
GLUCIDES	3 g	2 g	1 %
SUCRES	2 g	2 g	2 %
LIPIDES	4 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	8 %
SODIUM	327 mg	311 mg	13 %