Justine
Diététicien · 629505150

QUINOA BOWL TOUT VERT

1 portion

INGRÉDIENTS

- 40 grammes de quinoa, cru
- 75 grammes d'avocat, pulpe, cru
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 30 grammes de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau
- 5 grammes de jus de citron, pur jus
- 30 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ

MODE DE PRÉPARATION

1° Faites cuire le quinoa selon les indications. Dans un bol, ajoutez le fromage blanc, un filet d'huile d'olive et la gousse d'ail râpée. Salez et poivrez. Ajoutez la menthe hachée. Épluchez puis retirez le noyau de l'avocat. Coupez-le en quartiers. Égouttez les pois chiches puis le quinoa. Mélangez le quinoa avec les pois chiches égouttés. Salez et poivrez. Mélangez. Servez dans une assiette : ajoutez la salade de quinoa, l'avocat et le yaourt sur le dessus de votre bowl. Zestez un peu de citron, c'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (196 g)	% AR
ÉNERGIE	235 kcal	461 kcal	23 %
PROTÉINES	6 g	12 g	24 %
GLUCIDES	16 g	32 g	12 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	15 g	30 g	43 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	8 g	33 %
SODIUM	13 mg	25 mg	1 %