Justine
Diététicien · 629505150

CHICKEN AVOCADO BURGER

1 portion

INGRÉDIENTS

- 70 grammes de pain pour hamburger ou hot dog (bun), préemballé
- 100 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 petite moitié d'avocat, pulpe, cru (45 g)
- 3 grammes d'epice (aliment moyen)
- 1 unité petite d'oignon rouge, cru (60 g)
- 1 portion grande de tomate, crue (150 g)
- 1 portion petite de salade verte, crue, sans assaisonnement (20 g)
- 1 unité petite (S) d'oeuf, cru (53 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de pétales de maïs natures (non enrichis en vitamines et minéraux) (4 g)
- 1 cuillère à café bombée de farine de blé tendre ou froment T65 (11 g)
- 10 grammes de yaourt à la grecque, nature

MODE DE PRÉPARATION

1º Commencez par préparer le poulet crispy : trempez le poulet dans la farine puis dans l'oeuf puis dans les corn flakes écrasés. Coupez le demi oignon rouge et la tomate. Faire cuire à la poêle avec de l'huile d'olive le filet de poulet Ainsi que l'oignon rouge Pendant ce temps, préparez la sauce : écrasez l'avocat avec le yaourt à la grec et les épices à guacamole Passez au dressage : sur le pain du bas : tomate et salade, sur le pain du haut tartinez de sauce à l'avocat avec les rondelles d'oignon rouge et enfin ajoutez le poulet crunchy. Fermez le tout.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (458 g)	% AR
ÉNERGIE	122 kcal	561 kcal	28 %
PROTÉINES	9 g	41 g	82 %
GLUCIDES	11 g	51 g	20 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	5 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	26 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	29 %
SODIUM	101 mg	464 mg	19 %