

## SALADE DE QUINOA MANGUE AVOCAT

 2 portions

### INGRÉDIENTS

- 120 grammes de quinoa, cru
- 2 petites moitiés d'avocat, pulpe, cru (90 g)
- 1/2 unité moyenne de mangue, pulpe, crue (143 g)
- 6 unités moyennes de radis rouge, cru (36 g)
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 1 cuillère à soupe de sésame, graine décortiquée (12 g)
- 60 grammes de roquette, crue
- 10 grammes de jus de citron, maison
- 10 grammes de sauce soja sucrée

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cuire le quinoa dans l'eau bouillante additionnée d'un trait de sauce soja pendant 15 minutes environ. Pendant ce temps, couper la mangue et l'avocat en cube. Détailler le radis en rondelle. Égoutter le quinoa, le rincer sous l'eau froide et bien l'égoutter. Mélanger le quinoa avec l'avocat, la mangue, le radis et la roquette. Au moment de servir, assaisonner avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et de citron dans chaque bol, parsemer de graines de courge.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (244 g)	% AR
ÉNERGIE	168 kcal	411 kcal	21 %
PROTÉINES	5 g	12 g	25 %
GLUCIDES	20 g	50 g	19 %
SUCRES	4 g	10 g	11 %
LIPIDES	9 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	34 %
SODIUM	9 mg	22 mg	1 %