



SALADE DE QUINOA CREVETTES & AVOCAT (+PAMPLEMOUSSE OU ORANGE SELON L'ENVIE DU MOMENT)

Une recette colorée et gourmande sans gluten !

 20 minutes

 20 minutes

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 30 grammes de quinoa, cru
- 50 grammes de crevette rose, crue
- 1/2 Avocat
- 1 Citron pressé (jus)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1/2 Pamplemousse crue ou 1/2 Orange crue
- 5 g Ciboulette fraîche
- 1/2 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré
- poivre noir

MODE DE PRÉPARATION

- 1º Faites cuire le quinoa. Versez dans un saladier et laissez refroidir puis réservez au frais 30 min.
- 2º Mettez les crevettes et l'avocat coupé en lamelles dans un plat creux puis ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive et un peu de tabasco pour les plus aventureux. Mélangez bien.
- 3º Épluchez le pamplemousse ou l'orange selon l'envie du moment, détaillez-le en quartiers puis coupez-les en morceaux.
- 4º Ajoutez le quinoa et assaisonnez à votre convenance. Parsemez de ciboulette et servez.
- 5º Bonne dégustation !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (250 g)	% AR
ÉNERGIE	105 kcal	261 kcal	13 %
PROTÉINES	5 g	12 g	25 %
GLUCIDES	9 g	22 g	8 %
SUCRES	3 g	8 g	9 %
LIPIDES	5 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	77 mg	192 mg	8 %