

**SALADE BETTERAVE NOIX ET FETA** 5 minutes 5 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 portion moyenne de betterave rouge, cuite (80 g)
- 25 grammes de noix, séchée, cerneaux
- 50 grammes de fromage type feta, au lait de vache
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 portion grande de mâche (60 g)

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Eplucher les betteraves et le coupes en dès
- 2° Laver la mâche
- 3° Disposer dans votre assiette la mâche, les betteraves, les noix et la feta émiettée puis assaisonner d'un filet d'huile d'olive

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION [225 g]	% AR
ÉNERGIE	197 kcal	443 kcal	22 %
PROTÉINES	6 g	14 g	29 %
GLUCIDES	4 g	8 g	3 %
SUCRES	3 g	7 g	8 %
LIPIDES	17 g	38 g	55 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	11 g	53 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	238 mg	535 mg	22 %