

HOUMOUS DE MAQUEREAUX À L'AVOCAT

Une tartinade riche en nutriments essentiels !

 10 portions

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de filet de maquereau, au vin blanc, appertisé, égoutté [175 g]
- 250 grammes de haricot blanc [cuit]
- 1 avocat
- Le jus d'un citron
- 1 échalote
- Sel, poivre, épices etc...

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un mixeur, placer les haricots blancs cuits et égouttés, la chair de l'avocat, les filets de maquereaux égouttés et l'échalote coupée grossièrement.
- 2° Mixer jusqu'à obtenir la consistance voulue. Ajouter le jus de citron et rectifier l'assaisonnement. Réserver au froid jusqu'au service.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [57 g]	% AR
ÉNERGIE	153 kcal	87 kcal	4 %
PROTÉINES	9 g	5 g	10 %
GLUCIDES	7 g	4 g	1 %
SUCRES	1 g	0 g	0 %
LIPIDES	9 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	4 g	16 %
SODIUM	125 mg	71 mg	3 %