

POKE BOWL VÉGÉTARIEN

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau
- 100 grammes de quinoa, bouilli/cuit à l'eau, non salé
- 60 grammes de patate douce, crue
- 30 grammes d'avocat, pulpe, cru
- 20 grammes de feta AOP
- 1 petit morceau de comté (20 g)
- 15 grammes de vinaigre balsamique

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cuire au préalable pois chiches (avec trempage toute une nuit)
- 2° Cuire quinoa + patate douce
- 3° Tout assembler et déguster

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (305 g)	% AR
ÉNERGIE	167 kcal	510 kcal	25 %
PROTÉINES	6 g	20 g	40 %
GLUCIDES	18 g	54 g	21 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	7 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	10 g	48 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	12 g	46 %
SODIUM	94 mg	288 mg	12 %