



RECETTE SALADE DE TOMATES TRICOLORES ET MOZZARELLA

une recette basique mais tellement bonne ! Prête en 5min chrono C'est un repas complet avec légumes, protéines et féculent à 490 calories! Prenez vous un bon dessert à base de fruits frais et yaourt! Bon app KEREN

 5 heures
 5 heures
 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1/2 sachet moyen de mozzarella au lait de vache [63 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 60 grammes de pain aux noix 0% ou 4 crackers WAZA
- 1/2 cuillère à café de fleur de sel Monoprix [5 g]
- 300g de tomates jaune, verte et orange

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez vos tomates fraîches et la mozzarella en fines lamelles
- 2° Coupez une échalotte très finement
- 3° Disposez les tomates et l'échalotte d'un côté de l'assiette et la mozzarella et la fleur de sel de l'autre
- 4° Versez l'huile d'olive et 1 cac de pesto. Se déguste bien frais! Accompagnez le tout de WAZA ou de Pain aux noix

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (232 g)	% AR
ÉNERGIE	168 kcal	390 kcal	19 %
PROTÉINES	7 g	16 g	33 %
GLUCIDES	14 g	34 g	13 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	9 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	8 g	42 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	6 %
SODIUM	1079 mg	2499 mg	104 %