

SALADE THON HARICOT ROUGE POMME DE TERRE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 petite moitié d'avocat, pulpe, cru (45 g)
- 30 grammes de feta de brebis
- 100 grammes de haricot rouge en boîte ou 100 grammes de haricot blanc, cuit
- 100 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 1 petite boîte de thon, au naturel, appertisé, égoutté (56 g)
- 30 grammes de tomates séchées
- 1 cuillère à soupe moyenne de sauce vinaigrette
- 10 grammes d'olive noire

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire les pommes de terre à la vapeur ou à l'eau et couper en quartier Couper et mélanger tous les ingrédients. Déguster avec une vinaigrette de votre choix

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (381 g)	% AR
ÉNERGIE	100 kcal	381 kcal	19 %
LIPIDES	7 g	27 g	42 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	32 %
CHOLESTÉROL	12 mg	46 mg	15 %
SODIUM	275 mg	1048 mg	44 %
GLUCIDES	9 g	32 g	11 %
SUCRES	1 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	15 g	61 %
PROTÉINES	8 g	30 g	—