

SALADE ÉPINARDS ET NOISETTE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades ou autres jeunes pousses de votre choix
- 200 grammes de champignon de Paris
- 1 poignée de noisettes concassées
- quelques copeaux de parmesan
- 1 cuillère à soupe moyenne de sauce vinaigrette par personne

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez et essorez les jeunes pousses. Epluchez les champignons et coupez les en fines lamelles
- 2° Arrosez de vinaigrette, parsemez de noisettes et de copeaux de parmesan

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (126 g)	% AR
ÉNERGIE	70 kcal	88 kcal	4 %
LIPIDES	5 g	6 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
CHOLESTÉROL	3 mg	4 mg	1 %
SODIUM	97 mg	122 mg	5 %
GLUCIDES	1 g	2 g	1 %
SUCRES	1 g	1 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	10 %
PROTÉINES	5 g	6 g	—