

SALADE COMPOSÉE DE BLÉ, DE BLANC DE POULET, DE LÉGUMES DE SAISON



Recette se compose d'une salade composée de blé, de blanc de poulet, de légumes de saison. Rapide et peu chère, on peut varier les ingrédients à l'infini selon la période.

 30 minutes 30 minutes 4 porções

INGRÉDIENTS

- 350 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 200 grammes de peppers, sweet, red, raw
- 3 unidades médias de tomate cru (405 g)
- 80 grammes d'onions, raw
- 200 grammes d'ebly (blé pre-cuite)
- 30 grammes de vinaigrette sauce, with olive oil

MODE DE PRÉPARATION

- 1º • Faire cuire le blé selon le mode d'emploi noté sur l'emballage. • Faire cuire les escalopes de poulet dans une poêle anti-adhésive, les laisser refroidir, puis les couper en dés. • Laver et couper en lanières les poivrons et les tomates. • Mettre dans un saladier le blé refroidi, les morceaux de poulet et les légumes. • Mélanger et transvaser dans un récipient hermétique. • Faire une sauce vinaigrette à part dans un petit bocal avec la moutarde, le poivre, la ciboulette ciselée, les oignons émincés, l'huile et le vinaigre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORÇÃO (300 g)	% AR
ÉNERGIE	78 kcal	234 kcal	12 %
PROTÉINES	8 g	23 g	46 %
GLUCIDES	7 g	20 g	8 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	14 %
SODIUM	36 mg	108 mg	5 %