Welter Ketty
Diététicien · 499502177

SALADE DE LÉGUMES CRUS (ENTRÉE)

Une entrée fraîche et croquante. Vous pouvez rajouter des dés de fromage si vous le souhaitez.

15 minutes
15 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 fenouil
- 100 grammes de tomates cerise
- 1 oignon nouveau
- 1 poivron vert
- 1 concombre
- 10 grammes de jus de citron, maison
- 2 grammes de persil, séché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 botte de radis
- Du cumin
- Du poivre gris
- Du sel iodé

MODE DE PRÉPARATION

1º Lavez et séchez tous les légumes. Emincez l'oignon nouveau et le fenouil.
2º Coupez les radis et le concombre en fines rondelles. Coupez les tomates cerise en 2. Détaillez le poivron en fines lamelles.
3º Mélangez tous les légumes et faites une sauce avec le jus de citron, l'huile d'olive, le cumin, le persil, du sel et du poivre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (170 g)	% AR
ÉNERGIE	32 kcal	54 kcal	3 %
PROTÉINES	1 g	2 g	3 %
GLUCIDES	4 g	6 g	2 %
SUCRES	3 g	4 g	5 %
LIPIDES	2 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	12 %
SODIUM	68 mg	116 mg	5 %