Welter Ketty
Diététicien · 499502177

VINAIGRETTE À LA MANGUE

Une délicieuse vinaigrette aux accents exotiques.

5 minutes
5 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de mangue
- 10 ml de jus de citron, maison
- 10 ml de jus d'orange, pur jus
- 1 cuillère à café de miel (8 g)
- 1/2 gousse d'ail, cru (3 g)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra (40 g)
- 1 pincée de poivre noir
- 1 pincée de coriandre

MODE DE PRÉPARATION

1º Mixez la mangue, le jus de citron, le jus d'orange, le miel, l'ail et le sel.
2º Transférez dans un contenant pour la vinaigrette et ajoutez l'huile graduellement en mélangeant constamment.
3º Ajoutez les épices et la coriandre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (31 g)	% AR
ÉNERGIE	332 kcal	102 kcal	5 %
PROTÉINES	1 g	0 g	0 %
GLUCIDES	13 g	4 g	2 %
SUCRES	11 g	4 g	4 %
LIPIDES	33 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	0 g	1 %
SODIUM	5 mg	2 mg	0 %