



SALADE DE ROQUETTE AU PARMESAN ET PIGNONS

Idéale en accompagnement.

 5 minutes 10 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de roquette, crue
- 30 grammes de parmesan
- 10 grammes de pignon de pin **ou** 10 grammes de noix, séchée, cerneaux corrigé
- 1 portion de vinaigrette (18 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Nettoyez la roquette et placez-la dans l'assiette.
- 2° Avec un économe, faites des lamelles de parmesan. Déposez-les avec la roquette. Ajoutez les pignons ou les noix.
- 3° Versez la vinaigrette et mélangez. C'est déjà prêt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (158 g)	% AR
ÉNERGIE	199 kcal	314 kcal	16 %
PROTÉINES	9 g	14 g	28 %
GLUCIDES	2 g	3 g	1 %
SUCRES	2 g	3 g	3 %
LIPIDES	17 g	27 g	39 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	8 g	38 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	10 %
SODIUM	207 mg	328 mg	14 %