



SALADE D'AVOCAT

POUR 4 PERSONNES

1	citron
2 c. s.	d'huile d'olive
¼ de c. c.	de sel
un peu	de poivre
115 g	de cottage cheese
2	avocats
20 g	de cacahuètes au wasabi

VOICI COMMENT FAIRE

- 1. Sauce:** presser tout le jus du citron dans un bol. Ajouter l'huile, remuer. Saler et poivrer la sauce.
 - 2. Cottage cheese:** mixer le cottage cheese dans un bol gradué, répartir sur un plat. Couper les avocats en deux, retirer le noyau, puis tailler la chair en fines tranches dans la longueur, dresser en éventail sur le cottage cheese.
 - 3. Cacahuètes:** hacher grossièrement les cacahuètes, parsemer, puis arroser de sauce.
- Suggestion:** parsemer de micro-verdures.

Mise en place et préparation:

env. 20 min

Valeur nutritionnelle: portion (1/4):
120 kcal / lip 10 g / glu 2 g / pro 5 g

Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles dans votre Coop Pronto.



En collaboration avec

Betty Bossi