Cyrille FELIX
Diététicien · 839503547

ROULEAUX DE PRINTEMPS À LA CREVETTE

15 minutes
15 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de crevette, cuite
- 2 unités petites de kiwi, cru (150 g)
- 20 grammes de menthe, fraîche
- 20 grammes de coriandre, fraiche
- 8 feuilles moyennes de papier de riz (114 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Décortiquer les crevettes. Couper les kiwis en 8. Laver et hacher la coriandre et la menthe.
2° Peu de temps avant de déguster, tremper les feuilles de riz dans un saladier d'eau et les disposer sur un plan de travail, le côté lisse vers le bas.
3° Répartir les ingrédients sur la partie supérieure des feuilles, puis rouler en serrant bien. Déguster entier ou en morceaux.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (126 g)	% AR
ÉNERGIE	138 kcal	175 kcal	9 %
LIPIDES	1 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
CHOLESTÉROL	63 mg	80 mg	27 %
SODIUM	288 mg	364 mg	15 %
GLUCIDES	21 g	27 g	9 %
SUCRES	3 g	3 g	–
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	10 %
PROTÉINES	9 g	12 g	–