

SALADE DE THON

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 boîte petite de maïs doux, appertisé, égoutté (140 g)
- 1 boîte moyenne de thon, au naturel, appertisé, égoutté (112 g)
- 1 carotte, râpée
- 100 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru
- 1/2 portion petite de concombre, pulpe, cru (25 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de sauce vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

1° Bon appétit

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (122 g)	% AR
ÉNERGIE	69 kcal	84 kcal	4 %
LIPIDES	2 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
CHOLESTÉROL	11 mg	14 mg	5 %
SODIUM	171 mg	208 mg	9 %
GLUCIDES	7 g	8 g	3 %
SUCRES	3 g	3 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	10 %
PROTÉINES	8 g	9 g	—