

## SALADE COMPOSÉE DE BLÉ, DE BLANC DE POULET, DE LÉGUMES DE SAISON



Recette se compose d'une salade composée de blé, de blanc de poulet, de légumes de saison. Rapide et peu chère, on peut varier les ingrédients à l'infini selon la période.

 30 minutos 30 minutos 4 porções

## INGREDIENTES

- 350 gramas de chicken, breast, without skin, raw
- 200 gramas de peppers, sweet, red, raw
- 3 unidades médias de tomate cru (405 g)
- 80 gramas de onions, raw
- 200 gramas de eibly (blé pre-cuite)
- 30 gramas de vinaigrette sauce, with olive oil

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º • Faire cuire le blé selon le mode d'emploi noté sur l'emballage. • Faire cuire les escalopes de poulet dans une poêle anti-adhésive, les laisser refroidir, puis les couper en dés. • Laver et couper en lanières les poivrons et les tomates. • Mettre dans un saladier le blé refroidi, les morceaux de poulet et les légumes. • Mélanger et transvaser dans un récipient hermétique. • Faire une sauce vinaigrette à part dans un petit bocal avec la moutarde, le poivre, la ciboulette ciselée, les oignons émincés, l'huile et le vinaigre.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DR
ENERGIA	78 kcal	234 kcal	12 %
PROTEÍNA	8 g	23 g	46 %
H. CARBONO	7 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	2 g	6 g	7 %
GORDURA	2 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	14 %
SÓDIO	36 mg	108 mg	5 %