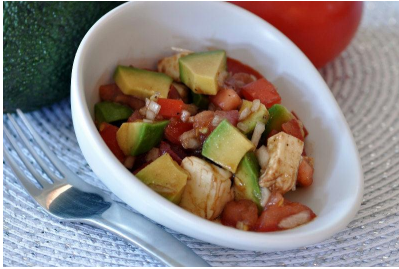


Salade de tomates et avocats

Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 215.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.7

Les ingrédients

- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Sel
- 2.0 u Tomate
- 1.0 u oignon nouveau
- 1.0 u Avocat
- 1.0 u Mozzarella
- 0.5 cs vinaigre balsamique
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 2.0 u feuille basilic

Préparation de la salade

Dans un saladier, mélangez : les tomates coupées en dés, l'oignon finement émincé, la mozzarella coupée en dés, la chair de l'avocat coupé aussi en dés. Puis ajoutez : le vinaigre balsamique, l'huile d'olive. Assaisonnez selon votre goût.

Repos

Laissez reposer 10minutes au frais avant de servir.

Présentation

Ciselez le basilic sur la salade avant de la présenter.

A proposer en entrée avec du pain au céréales; ou en plat du soir en accompagnement d'un barbecue.