

# Salade estivale avec chanvre

# Salade estivale avec chanvre



**Entrée**

Temps de préparation	Temps de cuisson	Nombre de couverts
10 minutes		2 pers.

**Recommandé pour :**

- Les sportifs
- Les personnes actives
- Les végétariens
- Les personnes à risque cardio-vasculaire

**Entrée**

Temps de préparation	Temps de cuisson	Nombre de couverts
10 minutes		2 pers.

**Recommandé pour :**

- Les sportifs
- Les personnes actives
- Les végétariens
- Les personnes à risque cardio-vasculaire

## Ingrédients

## Instructions

- 1 sachet de roquette
- 40 gr d'épinards frais
- 1 avocat coupé en dés
- 2 c.à.s. d'amandes tamari Natur'Inov
- 2 c.à.s. de mix graines luxe Natur'Inov
- 2 c.à.s. de Crispyzz Natur'Inov (selon votre goût)
- Graines de chanvre Natur'Inov
- Vinaigrette :
  - 2 c.à.s. d'huile d'olive
  - 1 c.à.s. de jus de citron + jus d'orange
  - 1 c.à.s. de sirop d'érable
  - Sel & poivre

Dans un petit bol, mélangez les ingrédients de la vinaigrette, le jus d'orange, le jus de citron, l'huile d'olive, le sirop d'érable, poivre et sel. Dans deux bols, répartir les légumes verts. Ajoutez les amandes tamari, le mélange de graines Natur'Inov. Couvrir avec les Crispyzz, l'avocat et saupoudrer de graines de chanvre Natur'Inov. Arroser de vinaigrette à votre goût.

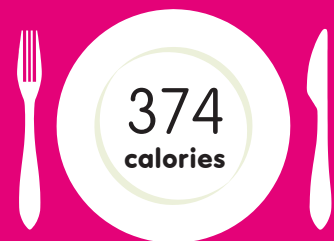
## Ingrédients

## Instructions

- 1 sachet de roquette
- 40 gr d'épinards frais
- 1 avocat coupé en dés
- 2 c.à.s. d'amandes tamari Natur'Inov
- 2 c.à.s. de mix graines luxe Natur'Inov
- 2 c.à.s. de Crispyzz Natur'Inov (selon votre goût)
- Graines de chanvre Natur'Inov
- Vinaigrette :
  - 2 c.à.s. d'huile d'olive
  - 1 c.à.s. de jus de citron + jus d'orange
  - 1 c.à.s. de sirop d'érable
  - Sel & poivre

Dans un petit bol, mélangez les ingrédients de la vinaigrette, le jus d'orange, le jus de citron, l'huile d'olive, le sirop d'érable, poivre et sel. Dans deux bols, répartir les légumes verts. Ajoutez les amandes tamari, le mélange de graines Natur'Inov. Couvrir avec les Crispyzz, l'avocat et saupoudrer de graines de chanvre Natur'Inov. Arroser de vinaigrette à votre goût.

## Informations nutritionnelles (quantité par portion)



8,9 gr	de lipides	<b>Micronutriments présents en plus grandes quantités :</b> Riche en oméga 3 et 6 Riche en fibres Fer Vitamine C Vitamine E
9,8 gr	de protéines	
28,9 gr	de glucides	
7,6 gr	de fibres	

**Allergènes : fruits à coque**

## Informations nutritionnelles (quantité par portion)



8,9 gr	de lipides	<b>Micronutriments présents en plus grandes quantités :</b> Riche en oméga 3 et 6 Riche en fibres Fer Vitamine C Vitamine E
9,8 gr	de protéines	
28,9 gr	de glucides	
7,6 gr	de fibres	

**Allergènes : fruits à coque**