

Salade froide Strozzapretti

natur'inov®



Salade Vegan

Temps de
préparation

10 min.

Temps de cuisson

4 min.

Nombre de
couverts

1

Recommandé pour :

Végétarien

Vegan

Ingrédients

60g de pâtes aux lentilles cuites
Strozzapretti
2 c. à s. de carottes râpées bio
2 c. à s. de maïs bio
3 champignons crus bio
1 petite betterave pré cuite
2 c. à s. de
mix oméga Natur'Inov
2 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. de vinaigre
Poivre et sel

Instructions

Cuire les Strozzapretti dans l'eau bouillante salée pendant 4 minutes. Lorsqu'elles sont cuites, laisser refroidir sous l'eau froide.
Préparer la salade : disposez les pâtes, le maïs, les carottes râpées, la betterave (préalablement coupée en petits morceaux) et les champignons (coupés en lamelles) dans une assiette. Parsemez de mix oméga Natur'Inov. Servez cette salade Vegan avec une vinaigrette d'huile de noix et de vinaigre de framboises, salez et poivrez.

Informations nutritionnelles (pour 1 personne)



26g de lipides

25g de protéines

47g de glucides

9g de fibres

Micronutriments présents en plus
grandes quantités :
Protéines végétales
Fibres
Fer
Magnésium

nutrition
by natur'inov