

Salade « coup de cœur »

INGRÉDIENTS	Métrique	Impérial
• Cœurs de palmier coupés en rondelles	325 ml	1 1/3 tasse
Pomme jaune coupée en cubes	125 ml	1/2 tasse
Pomme rouge coupée en cubes	250 ml	1 tasse
Pomme verte coupée en cubes	125 ml	1/2 tasse
Oignons verts hachés	2 moyens	2 moyens
Crème sure légère	25 ml	2 c. à table
Sauce à salade légère	25 ml	2 c. à table
• Noix de Grenoble en morceaux	50 ml	1/4 tasse

RENDEMENT : 4 portions

MODE DE PRÉPARATION

• Mélanger les cœurs de palmier, les pommes, les oignons, la crème sure et la sauce à salade.

• Répartir la salade dans des bols de service; garnir de noix.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 13,7 g

Fibres : 2,6 g

Protéines : 2,6 g

Lipides : 6,1 g

