

Salade du globe-trotter

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Boullghour cuit	500 ml	2 tasses
Soya, haricots cuits	325 ml	1 1/3 tasse
Haricots noirs cuits	300 ml	1 1/4 tasse
Carottes râpées	175 ml	3/4 tasse
Épinards ciselés	175 ml	3/4 tasse
Vinaigrette particulière	125 ml	1/2 tasse

MODE DE PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients.
Mettre au réfrigérateur au moins *1 heure* avant de servir.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 40,3 g

Fibres : 11,2 g

Protéines : 18,4 g

Lipides : 11,7 g