

Salade remue-ménage

INGRÉDIENTS

Vinaigrette

	Métrique	Impérial
• Vinaigre de cidre	25 ml	2 c. à table
Poudre d'oignon	1 ml	¼ c. à thé
Sel	au goût	au goût
Huile	15 ml	1 c. à table
• Betteraves crues, râpées	425 ml	1¾ tasse
Carottes crues, râpées	425 ml	1¾ tasse
Persil frais, haché	50 ml	¼ tasse

MODE DE PRÉPARATION

- Mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Mettre de côté.
- Mélanger les betteraves, les carottes et le persil. Ajouter la vinaigrette ; brasser et servir.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 9,0 g

Fibres : 1,9 g

Protéines : 1,2 g

Lipides : 3,6 g