Salade d’été riz basmati
RECETTE

Salade d’été riz basmati



TEMPS 15 min
INGRÉDIENTS 9 produits
FAIRE 1 portions

Amateur de nouvelle recette sucré et salé ? Testez immédiatement notre salade d’été au riz basmati, pousses d’épinard, fraises, avocat, tomates, feta et noix.

INGRÉDIENTS

- 1 demi sachet riz basmati Ben’s Original™
- 1 demi avocat
- 1 demi citron
- 1 poignée de fraises
- 30g pousse d’épinard
- 5 tomates cerises
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 20g de feta
- Quelques noix

PRÉPARATION

1. Découper l’avocat, les fraises et les tomates.
2. Mélanger la salade au vinaigre, saler et poivrer puis déposer les pousses d’épinards en premier sur l’assiette.
3. Ajouter le riz Ben’s Original™ préparé comme indiqué au dos du paquet, puis ajouter l’avocat, les tomates, les fraises, les noix et la feta.
4. Pour finir ajouter un filet de citron.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 141kcal 597kj
- Matière grasse 1,6g
- dont acides gras saturés 0,2g
- Glucides 28g
- dont sucres 0,5g
- Fibres alimentaires 0,5g
- Protéines 3g
- Sel 0,01g

CATÉGORIES:

Facile, Végétarien, Riz Basmati

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Brochettes de Poulet aux pommes et riz Basmati

Temps

25 min

Ingrédients

10 produits



Poulet Tikka Masala

Temps

35 min

Ingrédients

10 produits



Saumon cuit au four et légumes sautés

Temps

30 min

Ingrédients

8 produits

Source URL: *https://be.bensoriginal.com/recettes-de-riz/salade-été-riz-basmati*