

Recette facile

SALADE DE BETTERAVES, NOIX ET FROMAGE DE CHÈVRE

- **Énergie** : 200 kcal
- **Protéines** : 7 g
- **Lipides** : 15 g
- **Glucides** : 10 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 2 betteraves cuites
- * 50 g de noix
- * 100 g de fromage de chèvre
- * 2 cuillères à soupe de vinaigrette (huile d'olive, vinaigre balsamique)

USTENSILES

- * Saladier
- * Couteau
- * Planche à découper
- * Balance
- * Cuillère à soupe

ÉTAPES

- 1 Couper les betteraves en dés.
- 2 Émietter le fromage de chèvre.
- 3 Mélanger les betteraves, les noix et le fromage dans un saladier.
- 4 Assaisonner avec la vinaigrette.