

## Recette facile

# SALADE DE MÂCHE, GRENADE ET FROMAGE BLEU

- **Énergie** : 160 kcal
- **Protéines** : 4 g
- **Lipides** : 10 g
- **Glucides** : 15 g

**isis**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- \* 100 g de mâche
- \* 1 grenade
- \* 50 g de fromage bleu
- \* 2 cuillères à soupe de vinaigrette (huile de noix, vinaigre de cidre)

## USTENSILES

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

## ÉTAPES

- 1 Égrainer la grenade.
- 2 Mélanger la mâche, la grenade et le fromage bleu émiété dans un saladier.
- 3 Assaisonner avec la vinaigrette.