Salade d’été riz basmati
RECETTE

Salade d’été riz basmati



TEMPS	15 min
INGRÉDIENTS	9 produits
QUANTITÉS	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 de 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, Cuisinons en famille, Riz Basmati

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Riz courge et lait de coco

Temps

1h 20min

Ingrédients

5 produits



Curry-coco végétarien et riz basmati

Temps

25 min

Ingrédients

8 produits



Poke bowl au saumon mariné et riz basmati bio

Temps

30 min

Ingrédients

11 produits

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