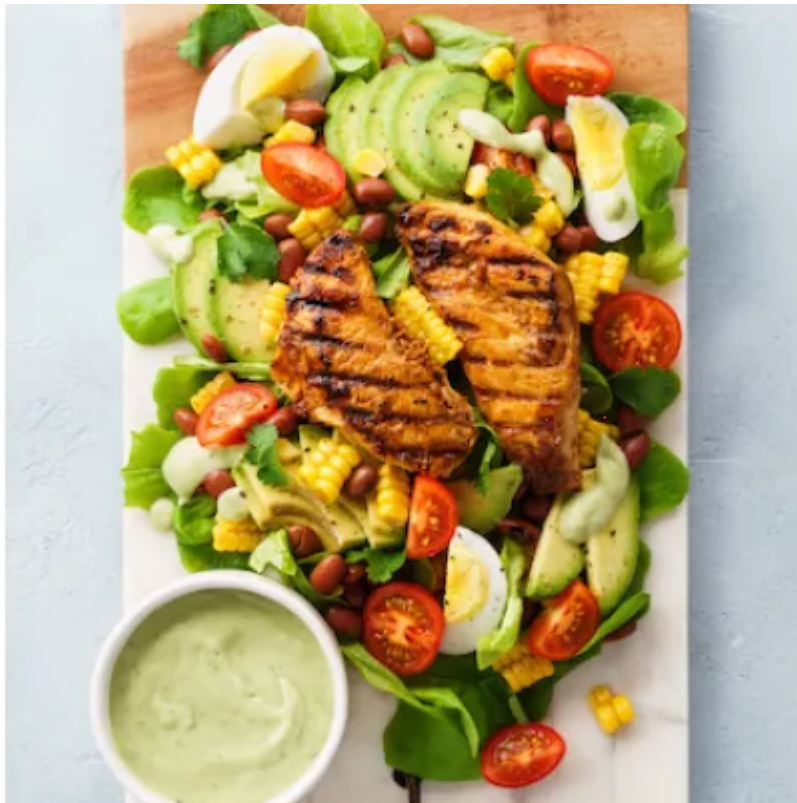


Vinaigrette à l'avocat



Préparez une vinaigrette saine et veloutée à l'avocat pour rehausser vos salades d'été. Les bons gras de l'avocat rendront votre salade plus soutenante.

Préparation 2 min

Cuisson 0 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 135

Lipides 10

Glucides 10

Fibres 4.6

Protéines 1

Sodium 0

Ingrédients

- ½ avocat en purée
- 5 ml (1 c. à thé) de basilic finement haché
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de vin blanc
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Bien mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une vinaigrette homogène

Notes



Dominique Longpré – Nutritionniste Diététiste en entreprise
Nutritionniste - Diététiste à St-Lambert