

Salade mexicaine en pot



Plongez dans les saveurs du Mexique en bocal avec notre Salade Mexicaine vibrante et nutritive. Emballée d'ingrédients frais et de saveurs audacieuses, cette délicieuse création portable facilite une alimentation saine. Profitez de cette praticité et savourez la fête dans chaque couche délicieuse !

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 410

Lipides 16

Glucides 45

Fibres 11

Protéines 25

Sodium 240

Ingrédients

Ingrédients pour la sauce

- 170 ml (2/3 de tasse) de yogourt grec 0 ou 2%
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de cidre
- 5 ml (1 c. à thé) de miel

- 5 ml (1 c. à thé) de sriracha (optionnel)
- 125 ml (1/2 tasse) de coriandre finement hachée non pactée
- Une pincée de sel

Ingrédients pour la salade

- 250 ml (1 tasse) de haricots noirs en conserve
- 60 ml (1/4 de tasse) de concombre anglais, coupé en dés
- 190 ml (3/4 de tasse) de maïs en grain
- 125 ml (1/2 tasse) de tomates, en dés
- 1/2 avocat, en dés
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage cheddar râpé

Préparation

1. Mettre la sauce au fond du pot en mélangeant tous les ingrédients.
2. Mettre les haricots noirs au fond, et étalez les autres ingrédients selon l'ordre des ingrédients. Pour manger dans le pot, laissez de l'espace sur le dessus afin de pouvoir bien brasser.

Notes



Guillaume Couture – Founder, President, and Director of Innovation
Président | fondateur