

Recette facile

SALADE DE POULET, NECTARINES ET ROQUETTE

- **Énergie** : 230 kcal
- **Protéines** : 24 g
- **Lipides** : 9 g
- **Glucides** : 9 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 2 filets de poulet (300 g)
- * 2 nectarines
- * 100 g de roquette
- * 1 c. à soupe d'huile de colza
- * Jus de citron, sel, poivre

ÉTAPES

- 1 Griller le poulet puis le couper en lamelles.
- 2 Laver et couper les nectarines. Et laver la roquette.
- 3 Mélanger tous les ingrédients et assaisonner.