



Salade de betterave et maïs

pour 4 personnes

- 100g de betterave cuite
- 100g de maïs doux
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à café de vinaigre
- ½ c. à café de moutarde
- poivre

Couper les betteraves en petit carrés, ajouter le maïs.
Faire une vinaigrette, avec l'huile, le vinaigre et la moutarde.

Mélanger le tout, ajouter un peu de poivre.

-  **90k** de calories,
-  **1g** de protéines, soit 20% des AJR
-  **6g** de lipides, soit 20% des AJR
-  **7g** de glucides, soit 20% des AJR
-  **132mg** de potassium, soit 20% des AJR
-  **23mg** de phosphore, soit 20% des AJR
-  **147mg** de sodium, soit 20% des AJR