



Salade de superaliments en bocal

Temps de préparation

< 30 min

Difficulté

Facile



Ingrediënten

4 poignées d'épinards
2 tasses de riz complet (ou de quinoa)
1 tomate (en rondelles)
2 avocats (en morceaux)
2 filets de poulet (grillés et coupés en lanières)
1 citron vert (le jus)
huile d'olive
sel et poivre
2 cuillères à soupe de mélange de graines

Bereidingswijze

- 1.** Couvrez le fond de quatre bocaux ou pots profonds de quelques feuilles d'épinards grossièrement hachées.
- 2.** Préparez le quinoa ou le riz selon les indications sur l'emballage et laissez-le refroidir. Couvrez-en les épinards.
- 3.** Ajoutez des rondelles de tomates, des morceaux d'avocat et des lanières de poulet grillé. Arrosez de jus de citron vert et d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- 4.** Garnissez le tout de mélange de graines.
- 5.** Refermez bien le bocal.