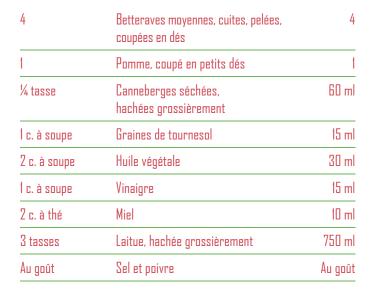
Salade de betteraves, pommes et canneberges

SOURCE d'acide folique, fibres.







Préparation

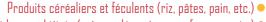
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients, à l'exception de la laitue. Bien mélanger. Saler et poivrer.
- 2. Ajouter la laitue juste avant de servir et remuer délicatement pour mélanger.

Astuce

- Utilliser le type de noix ou de graines que vous avez à la maison : amandes, grenoble, arachide, etc.
- 2. Utiliser le type d'huile à portée de main : olive, canola, végétale, etc.
- 3. Utiliser le type de vinaigre à portée de main : blanc, balsamique, de vin, etc.
- 4. Se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Légumes (salade, soupe, etc.) •



Viande, lait et leurs subtituts (poisson, légumineuses, fromage, etc.)



