



Salade de tomates, concombres et pesto

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
2-3	concombres anglais coupés en dés	2-3
10-15	tomates, en dés	10-15
¼ - ½ tasse	pesto	60-125 mL
3 c. à table	huile végétale ou d'olive	45 mL
1 c. à thé	sel	5 mL
Ingrédients facultatifs :		
	olives	
	poivrons rouges coupés en dés	

Nota : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.

Préparation

1. Combiner les concombres, les tomates et le pesto dans un bol de taille moyenne et bien mélanger.
2. Ajouter l'huile d'olive, le sel et les poivrons rouges en dés.
3. Diviser dans des bols de service. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Valeur nutritive

Par portion de 49 g

Calories 20

Lipides 1,5 g

Saturés 0 g

+ trans 0 g

Sodium 85 mg

Glucides 2 g

Fibres 1 g

Sucre 1 g

Protéines 0 g

Calcium 0 mg

Fer 0 mg

**Portion selon le Guide
Alimentaire**

1 Légumes et fruits