



Salade d'épinards (Servir froid)



Portions
6



Temps de préparation
20 Minutes



Contributrice
Heidi Wilk, RD

Ingrédients de la salade

- 1 Sac d'épinards lavés et séchés
- 1 Pamplemousse rose segmenté (peut être remplacé par des mandarines en conserve)
- 1 boîte de conserve Pois chiches égouttés, à teneur réduite en sodium
- 1 Zucchini finement tranché
- Noix de pin

1. Mélanger tous les ingrédients de la salade dans un grand bol.
2. Bien mélanger la vinaigrette dans un petit bol.
3. Juste avant de servir, incorporer la vinaigrette dans la salade et servir.

Décorer avec des noix de pin

Ingrédients de la vinaigrette à la lime

- 1/3 tasse Huile d'olive
- 2 c. à s. Jus de lime
- 1/2 à thé Sel
- 1/2 à thé Poivre
- 1/2 à thé Sucre

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Les épinards sont un aliment riche en nutriments et cette recette rend les épinards savoureux et colorés avec le pamplemousse rose ou les mandarines. En prime, les fibres ajoutées par les pois chiches et les courgettes.



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement