



Salsa d'avocats au maïs et aux tomates séchées

⌚ PRÉPARATION : 15 min.

👤 PERSONNES : 4

🥄 INGRÉDIENTS :

- 2 avocats bien mûrs
- ½ oignon rouge (finement haché)
- 100 g de tomates séchées (à l'huile)
- 1 petite boîte de 150 g de Bonduelle Crispy Maïs
- 1 petite gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile des tomates séchées
- jus de 1 citron vert
- petit bouquet de coriandre

🍴 PRÉPARATION :

Pelez les avocats et enlevez le noyau. Écrasez-les avec une fourchette et pressez le citron par-dessus (pour le goût et pour qu'ils gardent leur couleur). Coupez les tomates en petits morceaux et ajoutez-les à l'avocat avec l'oignon haché et l'ail pressé. Ajoutez en dernier le maïs et la coriandre grossièrement coupée, et mélangez. Servez cette salsa avec des chips de tortillas ou des nachos.

🔒 VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE :

kcal	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Acides saturés (g)	Fibres (g)
248,55	5,77	19,56	20,36	0,73	3,91

CONSEIL DU DIÉTÉTICIEN :

De tous les fruits, l'avocat est le plus gras. Les graisses qu'il contient consistent en de nombreux acides gras essentiels, que notre corps ne peut produire lui-même. La consommation régulière d'avocats assure un bon apport en acides gras essentiels et protège le cœur et les artères.