



Recette (Pour 4 personnes)

Avocat crevettes

Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
avocat pièce, petit	unité(s)	2.00 unité(s)
Moutarde	g	4.00 g
Crevette, decortiquée cuite	g	80.00 g
Fromage blanc battu 20% nature	g	75.00 g

Valeurs nutritionnels par portion

Féculents	0	portion	Fromage / Laitage	0	portion
Légumes	0	portion	V/P/O	0	portion
Huile	1	c-à-c	Fruit	0	portion
Protéines animales	1.5	Gramme	Protéines végétales	4.6	Gramme

Etapes de la recette & Commentaires

Etapes de la recette	Commentaires
Couper les avocats en deux et dénoyauté . Ajouter de jus de citron pour éviter qu'ils noircissent faire une sauce avec le fromage blanc et la moutarde	