

Fiches recettes gratuites : Entrées



Fiche recette diététique : Melon au poulet

Préparation : 15mn Cuisson : 10 mn Calories 300



Ingrédients 4 personnes

4 blancs de poulet
Paprika doux
Sel et poivre
2 cuillères à soupe d'huile végétale
½ melon galia
1 petit melon
4 oignons blancs
2 tomates
400 g de mâche
Jus de melon
1 cuillère à soupe de miel
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc



TELECHARGER

Bonjour tout le monde . Afin de vous faciliter la tâche Sport et Regime va vous permettre de télécharger gratuitement toutes les recettes présentes sur ce blog. Des recettes qui font toujours dans la diététique et qui devrait vous permettre de manger de façon équilibrée.

