

Recette cuisine fitness

:Salade pamplemousse au crabe



Recette cuisine fitness: se faire plaisir sans grossir

Voici une salade peu onéreuse et peu calorique . Bien adaptée aux chaleurs à venir. Une recette idéale et bonne .

Salade de pamplemousse au crabe pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 0 mn

Valeur calorique : 96

Ingrédients :

3 pamplemousses

1 boîte de chair de crabe

1 petit bol de crevettes décortiquées

2 Cuillères à soupe de vinaigrette à l'huile d'olive moutardée

Mâche ou Mesclun

Préparation

1° Bien éplucher les pamplemousses en enlevant la peau

2° Les couper en petits morceaux et les mélanger avec la chair de crabe

3° Ajouter les crevettes décortiquées et la vinaigrette

4° Mettre au frais une à deux heures

5° Servir dans des coupes sur un lit de salade de mâche ou de mesclun

Vous pouvez également préparer cette recette en coupant le pamplemousse en 2 demi sphères et mettre la best online casinos préparation à l'intérieur. Il suffit d'enlever la pulpe à l'aide d'une cuillère et de vider complètement le pamplemousse en enlevant les membranes avec un couteau

Bon appétit à tous avec cette recette cuisine fitness !!!!

Recette cuisine fitness : macédoine aux asperges