

Nachos sur poivrons

Ingédients

QUANTITÉ : 10 portions TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

- 3 poivrons (rouge, jaune et vert)
- 2 avocats
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature
- 2 tomates
- 125 ml (1/2 tasse) de cheddar



MATÉRIEL REQUIS : râpe à fromage / 4 planches à découper / 4 couteaux / 2 cuillères / grande assiette de service / petites assiettes pour la dégustation

Préparation

- 1) Bien laver tous les légumes sous l'eau froide courante.
- 2) Râper le cheddar.
- 3) Couper les poivrons en triangles. Enlever les graines.
- 4) Mettre du yogourt grec nature sur chaque triangle de poivron.
- 5) Couper l'avocat en deux, retirer délicatement la chair, couper en petits morceaux et en placer sur les triangles de poivron.
- 6) Couper les tomates en petits dés et en mettre sur les triangles de poivron.
- 7) Saupoudrer les triangles de cheddar.

..... *Astuce du chef*



La salsa est le complément parfait à cette collation débordante de légumes!

Faisons la cuisine!



ML BUREAU DE SANTÉ DE
MIDDLESEX-LONDON
HEALTH UNIT
www.healthunit.com