

SBT NUTRITION



Cette recette sportive m'a été inspirée lors de mon séjour à SAN DIEGO en 2016.

Sur une session running, j'avais fait une très belle rencontre et ensuite, j'avais mangé du poulet avec de l'avocat. Une recette équilibrée, protéinée et hypoglycémique

CHICKEN AVOCADO

SBT
#COACHING



Pour avoir des os solides, comme pour faire du muscle et avoir de l'énergie mais aussi tous les types de vitamines, minéraux et nutriments. Bonne dégustation !



L'atelier du
Coach

INGREDIENTS

- 1 c. à café d'huile d'olive
- 220g de blanc de poulet, désossé, épluché, tranché
- 1 avocat ouvert en deux et dénoyauté
- 2 c. à soupe de poivron en dés.
- 1 c. à soupe d'oignon rouge en dés.
- 2 c. à soupe de concombre en dés.
- 1/3 de yaourt à la grecque à 0% MG nature
- 1 c. à café de jus de citron

COMMENT FAIRE ?

- Faites chauffer l'huile dans une poêle non adhésive à feu moyen, ajoutez le poulet et faites-le sauter jusqu'à qu'il soit cuit à cœur (env. 13 minutes)
 - A l'aide d'une cuillère, retirez la chair de l'avocat. Laissez 5mm de chair sur la peau, que vous gardez pour plus tard.
 - Dans un bol, mélangez (à la cuillère) la chair de l'avocat, le poulet, le poivron, l'oignon, le concombre, le yaourt et le jus de citron.
 - Répartissez le mélange dans les deux moitiés d'avocat mises de côté et servez.