

RECETTES DU MOIS DE SEPTEMBRE

4 idées de lunches à emporter sous forme de sandwich



2) Sandwich Thon / carré frais

INGREDIENTS

- 2 tranches d pain complet
- 1 petite boîte de conserve de thon
- 2 carrés frais
- ½ échalote hachée
- ¼ de concombre en rondelles
- Quelques feuilles de salade
- Sel/poivre

VALORISATION

Pour 1 portion = 2tranches de pain :

- Energie : 346 kcal
- P : 32g
- L : 9g
- G : 31.5g
- Fibres : 5g
- Sel : 2g

PREPARATION

1. Mélangez le thon avec les 2 carrés frais
2. Ajoutez l'échalote hachée
3. Déposez des rondelles de concombre et des feuilles de salade sur chaque face de la tartine
4. Etalez le mélange de thon sur des tartines
5. Formez un sandwich et dégustez !

*Nous vous conseillons
d'accompagner votre sandwich
d'une portion de crudités.*

*Il est possible de remplacer les
2tranches de pain par un grand
wrap.*