

RECETTES DU MOIS DE SEPTEMBRE

## 4 idées de lunches à emporter sous forme de sandwich



### 4) Sandwich façon dagobert

#### INGREDIENTS

- 2 tranches de pain complet
- 1 tranche de gouda
- 1 tranche de jambon
- 1 peu de beurre
- Quelques tomates en rondelles
- Quelques feuilles de salade

#### VALORISATION

Pour 1 portion = 2 tranches de pain :

- Energie : 470 kcal
- P : 28g
- L : 24g
- G : 33g
- Fibres : 6g
- Sel : 1.6g

#### PREPARATION

1. Etalez le beurre sur une des tranches de pain
2. Déposez la tranche de fromage et celle de jambon
3. Ajoutez-y la tomate en rondelles et les feuilles de salade
4. Formez le sandwich et dégustez !

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

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