

**BAGEL AU SAUMON** 15 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 unité moyenne de bagel (85 g)
- 1 tranche moyenne de saumon fumé (30 g)
- 1 portion grande de concombre, pulpe, cru (150 g)
- 1 coque/portion individuelle moyenne de spécialité fromagère non affinée environ 25% MG, type fromage en barquette à tartiner ou coque fromagère (20 g)
- 1 gramme de ciboule ou Ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Coupez les pains à bagels en deux dans l'épaisseur et faites-les toaster. Lavez le concombre et coupez-le finement en rondelles. Ciselez la ciboulette et mélangez-la avec le fromage frais. Poivrez. 2. Tartinez généreusement chaque face de pain avec le fromage frais puis déposez plusieurs rondelles de concombre et 1 tranche de saumon. Refermez les bagels avec l'autre partie de pain. 3. Coupez-les en deux et dégustez aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (286 g)	% AR
ÉNERGIE	125 kcal	358 kcal	18 %
PROTÉINES	6 g	17 g	34 %
GLUCIDES	16 g	45 g	17 %
SUCRES	3 g	8 g	9 %
LIPIDES	4 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
SODIUM	303 mg	867 mg	36 %