



CROQUE-MADEMOISELLE

 10 minutes 10 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 tranche moyenne de jambon cuit, supérieur (30 g)
- 1 cuillère à café de ciboulette, fraîche, ciselée
- 6 rondelles de concombre
- 1 feuille de laitue, crue
- 2 petites tranches de pain de mie, complet (40 g)
- 25 grammes de fromage frais type petit suisse, nature, 4% MG environ

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Toastez les tranches de pain de mie 1 minute, au grille pain.
- 2° Étalez le fromage frais sur les tranches de pain de mie toastées. Saupoudrez de ciboulette.
- 3° Garnissez l'une des deux tranches avec les rondelles de concombre puis avec le jambon. Recouvrez avec la feuille de laitue et refermez le sandwich.
- 4° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (158 g)	% AR
ÉNERGIE	109 kcal	173 kcal	9 %
PROTÉINES	8 g	13 g	26 %
GLUCIDES	12 g	20 g	8 %
SUCRES	3 g	4 g	5 %
LIPIDES	3 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	13 %
SODIUM	269 mg	425 mg	18 %