

**PAIN À L'AVOCAT** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 1/4 unité de pain, baguette ou boule, aux céréales et graines, artisanal (60 g)
- 40 grammes de tomate, coulis, appertisé
- 2 grandes moitiés d'avocat, pulpe, cru (300 g)
- 10 grammes de jus de citron, pur jus
- 1 portion grande de concombre, pulpe, cru (150 g)
- 1 portion grande de tomate, crue (150 g)
- 8 unités moyennes de radis rouge, cru (48 g)
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper les petits pains en deux. Tartiner les pains avec le coulis de tomate. Couper l'avocat en tranches et arroser de jus de citron.
- 2° 2. Disposer les rondelles de tomates et de concombre d'un côté des pains, puis ajouter les tranches d'avocat.
- 3° Hacher les radis et parsemer de persil. Disposer sur les moitiés de pain restantes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (190 g)	% AR
ÉNERGIE	111 kcal	211 kcal	11 %
PROTÉINES	2 g	4 g	7 %
GLUCIDES	5 g	10 g	4 %
SUCRES	2 g	3 g	3 %
LIPIDES	9 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	19 %
SODIUM	59 mg	113 mg	5 %