Justine
Diététicien · 629505150

TARTINES SAUMON ET AVOCAT

2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 petites tranches épaisses de pain complet ou intégral (à la farine T150) (120 g)
- 2 tranches moyennes de saumon fumé (60 g)
- 1 portion moyenne d'avocat, pulpe, cru (150 g)
- 20 grammes de fromage de chèvre frais, au lait cru (type palet ou crottin frais)

MODE DE PRÉPARATION

1º Ciselez finement l'aneth. Coupez les tranches de saumon fumé en lanières. Prélevez le zeste du citron vert et réservez-le. Pressez le citron vert. Pelez l' avocat, coupez-le en fines lamelles et arrosez-les de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent. Toastez les tranches de pain de campagne dans un grille-pain, tartinez-les de chèvre frais et parsemez-les d'aneth ciselé. Répartissez les lanières de saumon fumé et les lamelles d'avocat sur les tartines, puis salez et poivrez à votre convenance.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (175 g)	% AR
ÉNERGIE	202 kcal	354 kcal	18 %
PROTÉINES	8 g	15 g	29 %
GLUCIDES	16 g	28 g	11 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	12 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	7 g	28 %
SODIUM	416 mg	727 mg	30 %