

BAGEL AU SAMON

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de bagel (85 g)
- 1 portion petite de radis rouge, cru (50 g)
- 1 portion petite de concombre, pulpe, cru (50 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 tranche moyenne de saumon fumé (30 g)
- 1 cuillère à soupe de sésame, graine (12 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le gril du four. Coupez les bagels en deux et faites-les chauffer quelques minutes au four.
2. Pendant ce temps, lavez les radis et le concombre et émincez-les finement.
3. Tartinez les bagels de fromage frais, ajoutez le saumon fumé, le concombre et les radis. Refermez les bagels et dégustez aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (247 g)	% AR
ÉNERGIE	142 kcal	350 kcal	18 %
PROTÉINES	8 g	20 g	39 %
GLUCIDES	18 g	44 g	17 %
SUCRES	3 g	7 g	7 %
LIPIDES	7 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	28 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	23 %
SODIUM	352 mg	870 mg	36 %