



BAGEL AU SAUMON FUMÉ ET TZATZIKI

Idéal pour un petit-déjeuner complet et sain. Vous pouvez ajouter ce que vous souhaitez à la garniture.

 30 minutes 40 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 portion de pain bagel au fromage blanc protéiné (150 g)
- 1 tranche moyenne de saumon fumé (30 g)
- 100 grammes de tzatziki, à base yaourt, préemballé
- 10 grammes de mâche, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez votre pain à bagel en suivant la recette "pain bagel au fromage blanc protéiné" disponible sur NUTRIUM.
- 2° Préparez ensuite le tzatziki selon la recette "tzatziki" disponible sur NUTRIUM.
- 3° Déposez votre tzatziki sur votre pain, disposez des feuilles de mâche puis ajoutez la tranche de saumon fumé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (225 g)	% AR
ÉNERGIE	135 kcal	304 kcal	15 %
PROTÉINES	9 g	21 g	43 %
GLUCIDES	21 g	46 g	18 %
SUCRES	3 g	8 g	9 %
LIPIDES	8 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	12 %
SODIUM	515 mg	1160 mg	48 %