TARTINE FROMAGE BANANE JAMBON

Mercredi 19 Juin
2019

Petit repas léger pour équilibrer celui du restaurant de midi

Tartine fromage
banane jambon pour 1 personne et 5pp- 4spl par part

-50 g de pain (1 tranche)

-1 portion allégée de vache qui rit

-1 petite banane

-1 tranche de jambon de poulet

-quelques feuilles de salade *

-ciboulette

Toaster le pain puis le tartiner de fromage.

Saupoudrer de ciboulette

Déposer les feuilles de salade et rajouter la banane coupée en tranches fines

Recouvrir le tout d’une tranche de jambon de poulet avec un peu de ciboulette émincée

Servir aussitôt

A mi -chemin entre l’en-cas et sur le pouce

Une petite erreur de comptage sur le menu de la semaine :
4 spl et non 3

Pour le repas du soir : salade verte + 1 c à c d’huile (1pp-1sp) -tartine fromage banane jambon (5pp-4 spl) -1 boule de sorbet
hypoglucidique Thiriet (1pp-1sp).Total : 7pp- 6 spl

Excellent mercredi à vous toutes et tous

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés