TARTINE AVOCAT RICOTTA

Mercredi 10
Juillet 2019

Pour un repas rapide :

Tartine avocat
ricotta pour 2 personnes et 7pp-7sp par part

-2 tranches de pain de 50 g chacune

-100 g de chair d’avocat

-1 œuf dur *

-40 g de ricotta

-1 citron jaune *

-ciboulette

-sel

-tabasco

Mixer ensemble l’avocat, l’œuf dur et le jus d’un demi citron. Assaisonner : sel et quelques gouttes de tabasco

Toaster le pain et étaler la ricotta sur chaque tranche

Recouvrir de la préparation avocat œuf dur

Saupoudrer de ciboulette émincée

Servir aussitôt

A préparer au dernier moment car même citronné l’avocat vire vite à la teinte brunâtre

Bien rassasiant, l’avocat ayant un effet coupe faim indéniable comme les œufs durs que j’ai toujours au frais en cas de fringale.

Pour le cholestérol, pas besoin de se tracasser, l’avocat contient de bons acides gras monoinsaturés qui permettent de baisser le mauvais cholestérol et d’augmenter le bon

Quant aux œufs et particulièrement les jaunes riches en cholestérol alimentaire, l’incidence sur les maladies cardiaques a été sérieusement remis en question dans des études récentes mais choisissez des œufs bio et n’en faites quand même pas abus

Pour le pain ,prenez de larges tranches : pain d’épeautre, de seigle ,de campagne

Pour le repas du soir : salade laitue tomate poivron + 1 c à c d’huile (1pp-1sp) -tartine avocat ricotta (7 pp -7sp) -salade de fruits maison sans sucre (0pp-0sp). Total : 8pp-8sp

Excellente journée à vous toutes et tous

Lilou 3158: blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés