

TARTINE MACÉDOINE

Vendredi 17 Juin 2022

Trop chaud pour cuisiner surtout le soir :

Tartine macédoine pour 1 personne et 7 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐
– 5 spv violet☐ – 4 psp ☐

–60 g de pain de seigle complet noir bio : 4 sp vert bleu violet ☐☐☐ -3 psp☐*

–1 œuf moyen dur : 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐
– 0 psp☐*

–1 petite boîte de macédoine : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

–2 carrés frais 0% : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp,☐

–6 tomates cerises : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

–ciboulette : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

–sel fin , poivre blanc

Écraser à la fourchette l'œuf dur avec les carrés frais .

Rajouter la macédoine égouttée , assaisonner sel poivre et bien mélanger.

Toaster le pain et étaler la préparation précédente dessus.

Couper les tomates cerises en 2 et les poser sur la tartine.

Saupoudrer de ciboulette émincée .



Vous pouvez la préparer en avance et la garder au frais.

Pour le repas du soir : salade verte + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – tartine macédoine (7 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 4 psp□)-100 g de skyr 0% (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□)-framboises (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□).Total: 9 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 5 psp□

Tenez bien compte de vos propres perso points psp □ pour recalculer la recette.

Très bonne journée

Lilou3158: blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.