

CROQUE-BANANE

Vendredi 05 Mai 2017

Pour le repas du soir et pour changer du croque-monsieur



Croque-banane pour 1 personne et 4pp -5sp par part

- 2 tranches de pain de mie ww *
- 2 portions de vache qui rit allégée
- 1 tranche de jambon dégraissé *
- 1 petite banane

Préchauffer le four 180 °

Tartiner les tranches de pain de mie avec le fromage

Déposer le jambon coupé en 2 et entre, des rondelles de banane

Enfourner 10 minutes

A servir avec une salade

Pour le repas : salade verte +cœurs de palmiers +fonds d'artichauts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)-croque-banane (4pp- 5 sp)- 1 fruit si vous n'avez pas votre ration journalière (0pp- 0 sp) .Total : 5pp-6 sp

Un repas pour compenser un repas festif

Très bon vendredi