

TARTINE CACAO

Vendredi 13 Juillet 2018

Un souvenir d'enfance quand le goûter se résumait à des tartines de pain beurrées avec cacao et sucre.

Tartine cacao pour 1 personne et 4pp-4sp par part

- 2 tranches de pain de mie ww *
- 5 g de beurre 41 %
- 1 cuillère à café de cacao sans sucre
- 1 stick de sucralose
- 1 cuillère à café de confiture de fraises (12 g)
- 1 fraise*

Griller le pain de mie au gril pain puis tartiner chaque tranche de beurre puis étaler la confiture sur une tartine



Saupoudrer $\frac{3}{4}$ du cacao sur la tranche avec le sucralose



Poser la deuxième tranche dessus et saupoudrer du restant de cacao

Couper en deux et poser sur chaque $\frac{1}{2}$ fraise



A croquer aussitôt

A servir aussi en goûter ,pour un en-cas ou un repas sur le pouce

Pour le repas du soir : poireaux en salade (1pp-1 sp) -2 tranches de jambon de dinde (2pp-0spl) -tartine cacao (4pp-4sp) -fraises (0pp-0 sp). Total : 7pp-5spl

Excellent vendredi à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés