

Club Sandwich diet'

Saumon Fumé/Fromage Frais/Radis



15 minutes



250/personne



2 personnes



Protéines
Oméga 3

Ingrédients



4 tranches de pain complet



100g de saumon fumé



60 g de fromage frais



4 radis



1/2 concombre



Quelques feuilles de roquette



Jus de citron

Étapes

Laver et couper les radis et le concombre en fines rondelles.

Tartiner les tranches de pain complet avec le fromage frais.

Disposer les tranches de saumon fumé sur deux des tranches de pain.

Ajouter les rondelles de radis et de concombre.

Ajouter quelques feuilles de roquette.

Arroser légèrement de jus de citron, saler et poivrer.

Refermer les sandwiches avec les tranches de pain restantes et couper en deux triangles.