Soupe de lentilles corail *& tartine chèvre-miel*

10 min
Préparation

350 kcal
/personne

2
Personnes

Les ingrédients

Lentilles corail	100 g
Carotte	1
Oignon	1
Pain complet	2 tranches
Chèvre frais	60 g
Miel	1 c.à.c

La préparation

1. Cuire lentilles, carotte et oignon dans l'eau.
2. Mixer.
3. Tartiner le pain de chèvre, ajouter un filet de miel.

Riche en fibres

Source de protéines

Source de fer