



Croq' diététique



10 min
Préparation



270 kcal
/ croq'



2
Croq'

Les ingrédients

Blanc de poulet	100 g
Pain complet	4 tranches
Roquette	10 feuilles
Avocat	1/2
Tomate	1
Oeuf dur	1
Sauce tartare diet'	2 c.à.s
Persil	

La préparation

- 1 Faire cuire le 1/2 blanc de poulet avec un filet d'huile d'olive. Le découper en lamelles.
- 2 Faire cuire l'œuf.
- 3 Laver la tomate, la salade et le persil.
- 4 Couper la tomate en rondelles. Tailler le persil. Éplucher l'avocat.
- 5 Dans un bol, écraser le 1/2 avocat avec l'œuf et le persil.
- 6 Faire griller les tranches de pain complet. Napper les tranches de pain de sauce tartare diet'.
- 7 Garnir les croq' avec les lamelles de poulet, les feuilles de roquette, les rondelles de tomates et le contenu du bol.



Complet



Source de
protéines



Rassasiant