Re-SEt!
Demain se savoure aujourd'hui.

SARDINES AU BEURRE SALÉ

BAGUETTE TOASTÉE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

240G DE SARDINES À L'HUILE
200G DE SALADE MÉLANGÉE
40G DE BEURRE ½ SEL
2 DEMI-BAGUETTES FLÛTES
HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION

- Déposer les sardines sur l'assiette avec un morceau de beurre.
- Déposer à côté un peu de salade mélangée. Arroser d'un filet d'huile d'olive.
- Couper la baguette en 2 puis à nouveau en 2 en biseau.
- Badigeonner d'huile d'olive.
- Faire toaster au four à 200°.
- Ajouter 2 mini toast sur l'assiette.
- Servir.

SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Poids net : 77g 227 kcal
Glucides : 2,9 g dont sucres : 0,1 g
Lipides : 17,6 g dont AG Saturé : 7,1 g
Protéines : 14,3 g
Fibres : 0,2 g
Sel : 0,6 g
Fer : 0,0 mg
Calcium : 1,8 mg

NUTRI-SCORE
A B C D E

ALLERGÈNES : ***LAIT– BLÉ/GLUTEN - POISSON***

elior