

Sandwichs

Source de protéines



Ingrédients



Préparation

Sandwich aux œufs

3 PORTIONS

6	Œufs cuits durs, écalés et écrasés	6
¼ tasse	Oignons verts hachés	60 ml
3 c. à soupe	Mayonnaise	45 ml
2. à thé	Moutarde de Dijon	10 ml
2 c. à soupe	Légumes en petits dés (carottes, céleri, radis, etc)	30 ml
Au goût	Sel et poivre	Au goût

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Servir sur votre pain préféré.

Sandwich au thon

4 PORTIONS

2 conserves	Thon pâle dans l'eau, égoutté	2 conserves
1/3 tasse	Mayonnaise	80 ml
¼ tasse	Céleri, haché finement	60 ml
2 c. à soupe	Olives, hachées finement	30 ml
1	Oignon vert, haché finement	1
Au goût	Poivre	Au goût



Astuce

Variante : remplacer le thon en conserve par du saumon en conserve.

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

- Légumes (salade, soupe, etc.)
- Produits céréaliers et féculents (riz, pâtes, pain, etc.)
- Viande, lait et leurs substituts (poisson, légumineuses, fromage, etc.)

