

Salade composée

Ingrédients pour 1 personne

- Crudités diverses : Salade, tomate, concombre, etc.
- 1 œuf dur ou 1 petite boîte de miettes de thon ou 1 tranche de jambon ou 1 boîte de sardines
- une poignée de noix
- une poignée de dés de fromage (feta, fromage de chèvre, mozzarella, gruyère, etc)
- une poignée de raisins secs, des croutons de pain
- un filet d'huile d'olive/noix...



Cette salade permet d'apporter fraîcheur mais également des protéines avec le thon/jambon et le fromage, ainsi que des calories avec les raisins secs, les noix, les croutons et l'huile.