

Bagel Jambon fromage frais

J'aime bien faire attention à ce que je mange (un peu comme toutes les filles). La fin de l'hiver approche et j'avoue que j'ai envie de manger des choses fraîches avec des légumes crus. J'ai assez mangé de plats lourds pour tenir les basses températures. Je vous propose donc un bagel qui ne pèsera pas lourd sur la balance, ni l'estomac !

Pour 1 bagel : 1 pain bagel au sésame (ou pavot) – 45g de concombre cru – 30g de fromage frais aux fines herbes à 8%MG – 10g de graines germées d'alfalfa – 1 tranche de jambon blanc sans couenne.

Coupez votre bagel en 2 (pour le garnir).

Faites-le griller dans votre grille pain. Laissez de côté.

Pesez tous vos éléments et placez-les sur votre plan de travail.

Étalez votre fromage frais sur la partie basse de votre bagel.

Coupez vos lamelles de concombre. Répartissez sur le fromage frais. Salez et poivrez.

Coupez votre tranche de jambon en lamelles pour les disposer sur le concombre.

Ajoutez enfin les graines germées sur le jambon et fermez le bagel.

Il ne reste plus qu'à attendre le déjeuner !!

Informations nutritionnelles : 330Kcal le bagel