



Sandwich énergétique



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

pain gris

1 avocat

1/4 concombre (coupé en rondelles)

1/4 oignon rouge (coupé en rondelles)

1/2 filets de poulet (grillé et coupé en dés)

1 pièce de chou rouge (finement émincé)

Méthode de préparation

- 1.** Garnissez votre tartine de pain complet avec des tranches d'avocat, du concombre, de l'oignon rouge, du poulet grillé et des lamelles de chou rouge cru.