Toast au saumon

Avec Vita+ Céréales Complètes

Plat principal Petit déjeuner En-cas Amuse-bouche Fête

4 personnes

5 min



Pas d'inspiration pour les garnitures de votre sandwich ? Alors essayez cette variante saine du pain grillé classique. Avec du pain de blé entier, du fromage aux herbes et du saumon fumé. Le pain complet Vita+ est riche en fibres et est une source de magnésium et de fer. Le saumon, d'autre part, a une teneur élevée en protéines et est riche en acides gras oméga-3 et en vitamines D. Donnez à votre corps un coup de pouce sain avec cette recette délicieuse et facile.

Ingrédients

- Vita+ Céréales complètes
- Saumon fumé
- Fromage aux fines herbes
- Oignon rouge
- Ciboulette
- Cresson

1. Tartinez une couche épaisse de fromage aux fines herbes sur une tartine de Vita+ Céréales complètes.

2. Déposez-y ensuite le saumon fumé et les morceaux d'oignon rouge, ainsi que de la ciboulette et du cresson.



Cette recette est faite avec Vita+ Céréales Complètes

Avec 40% de grains complets, ce pain complet est riche en fibres. Que vous alliez au petit-déjeuner ou au déjeuner, le goût délicieux de ce pain se marie parfaitement avec les garnitures sucrées ou salées.