

Sándvitx con Verduras



Ingrédients:

- 2 tranches de Pain de campagne.
- 1 bocal d'Olivada Arbequina verte *blai PERI*.
- 1 bocal d'Olivada Empeltre noire *blai PERI*.
- 1 bocal de Mayonnaise à la Moutarde de Dijon.
- 1 Piment Corne de Bœuf vert.
- 1 Concombre.
- 2 tranches de jambon de Dinde.
- 1 filet d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.
- 1 Tomate BIO de pleine Terre.
- 40 gr germes de Blé.
- 1 Avocat.
- Sel selon votre goût.

Préparation:

- Laver et tailler en rondelles la tomate et le concombre.
- Verser dans une poêle un filet d'huile d'olive et y faire revenir les tranches de tomate et de concombre.
- Hors du feu, ajouter 1 cuil à café d'olivade noire et verte.
- Couper le piment en 4 dans le sens de la longueur et épépiner-le.
- Couper l'avocat en 2 et retirer la peau.
- Trancher l'avocat dans le sens de la longueur.
- Faire chauffer le pain au toasteur jusqu'à ce qu'il soit doré.

Préparez votre Sandwich:

- Sur la première tranche de pain: Etaler de mayonnaise, mettre le jambon, puis les légumes cuits, puis le piment, les tranches d'avocat et enfin les germes de blé.
- Fermer le sandwich avec la seconde tranche de pain.

Profitez d'un repas sain et savoureux