

Lunch Box Western



Découvrez cette savoureuse combinaison de boîte à lunch Western pour les dîners à l'école ou au travail.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 310

Lipides 10

Glucides 36

Fibres 3

Protéines 20

Sodium 550

Ingrédients

- ½ (40g) de poivron vert, moyen, coupés en juliennes
- ½ (40g) de poivron jaune, moyen, coupés en juliennes
- 125 ml (½ tasse) de bleuets
- 30 g (¼ tasse) fromage marbré, version légère (19% M.G.), en dés
- 6 unités (28 g) de craquelins faibles en sodium
- 4 tranches (33 g) de dinde à base de plante (ou charcuterie au choix)

Préparation

1. Assembler les ingrédients dans une boîte à collation.

Notes

Se conserve 5-7 jours au réfrigérateur.



Rose Thivierge-Abel – Nutritionniste Diététiste en ligne | Coordinatrice assurance qualité et support technique
Nutritionniste Diététiste en ligne