

Lunch box méditerranéenne



Découvrez cette savoureuse combinaison d'inspiration méditerranéenne pour les dîners à l'école ou au travail.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 450

Lipides 35

Glucides 17

Fibres 3

Protéines 20

Sodium 700

Ingrédients

- ? d'un moyen concombre anglais, tranché
- 60 ml (¼ tasse) de noix de cajou, non-rôtées
- 6 (30g) olives Kalamata
- 30 ml (2 c. à table) de tzatziki à base de yogourt
- 8 tomates cerises
- 4 bocconcini format cocktail
- 1 oeuf moyen, cuit dur

Préparation

1. Assembler les ingrédients dans une boîte à collation.

Notes

Se conserve 5-7 jours au réfrigérateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec