

Tartine à l'avocat et au fromage cottage



Besoin d'un déjeuner rapide, sans cuisson ni œufs ? Cette rôtie garnie d'avocat et de fromage cottage offre 11?g de protéines et une bonne dose de fibres, grâce à l'avocat et au pain de grains entiers. Un duo qui aide à prolonger la satiété et à [stabiliser la glycémie](#) dès le matin. Une suggestion simple, rassasiante et approuvée par nos nutritionnistes !

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 300

Lipides 18

Glucides 24

Fibres 9

Protéines 11

Sodium 420

Ingrédients

- 1 tranche de pain de grains entiers, grillée
- ½ avocat
- Jus de citron, au goût (*facultatif*)
- 60 ml (¼ tasse) de fromage cottage 0 % m.g.

- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Tartiner le fromage cottage sur le pain grillé.
2. Garnir de tranches d'avocat, arroser de jus de citron, d'un filet d'huile piquante, puis assaisonner de sel et de poivre.

Notes

Meilleur servi frais.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal