Boîte à collation avec sandwich au jambon et au fromage

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 15 min
Temps actif: 15 min
Facile



Ingrédients

Pour 2 personnes

2 tranches	jambon de porc suisse
80 g	fromage doux, sans croûte
4 tranches	pain de mie complet
50 g	fromage frais aux herbes
100 g	tomates cerises
100 g	concombre
1	pomme
40 g	amandes

Valeurs nutritives

1 portion contient environ:

546	kcal
27 g	de protéines
33 g	de glucides
32 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

On peut varier la garniture selon ses goûts, utiliser p. ex. du cottage cheese au lieu du fromage frais, ou remplacer le jambon par de fines tranches de restes de rôti ou de viande des Grisons.

Préparation

1. Couper le fromage en fines tranches. Tartiner les tranches de pain de mie avec du fromage frais. Garnir deux tranches avec du jambon et du fromage, puis les recouvrir avec les tranches restantes. Couper chaque sandwich en deux en diagonale et les placer dans les boîtes à collation.

2. Couper les tomates cerises en deux selon leur taille. Couper le concombre en tranches. Ajouter les deux dans les boîtes à collation.

3. Couper la pomme en quatre, l'épépiner, la couper en quartiers et les répartir dans les boîtes. Ajouter les amandes. Fermer les boîtes.