



Sandwich fitness relevé



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 pistolet (gris ou 1 morceau de baguette grise)
moutarde
1 tomate (en fines rondelles)
1 bouquet roquette
2 tranches de fromage
2 tranches de jambon de dinde

Méthode de préparation

- 1.** Ouvrez le pain et tartinez-le de moutarde de part et d'autre.
- 2.** Garnissez ensuite de tranches de tomates, de roquette, de fromage et de jambon de dinde.
- 3.** Enveloppez le sandwich dans du papier sulfurisé que vous attacherez avec de la ficelle alimentaire.