Sandwich énergétique

Temps de préparation
< 30 min

Difficulté
Facile

Ingrédients

pain gris
1 avocat
1⁄4 concombre (coupé en rondelles)
1⁄4 oignon rouge (coupé en rondelles)
1⁄2 filets de poulet (grillé et coupé en dés)
1 pièce de chou rouge (finement émincé)

Méthode de préparation

1. **Garnissez votre tartine de pain complet avec des tranches d’avocat, du concombre, de l’oignon rouge, du poulet grillé et des lamelles de chou rouge cru.**