



PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Soucoupes volantes

Supervision d'un adulte requise | Sans produits laitiers et sans noix

Ingrédients :

- 1/2 tasse de mayonnaise
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 8 demi-pitas
- 8 feuilles de laitue
- 16 tranches minces de bologne
- 8 tranches minces de jambon cuit
- 16 tranches minces de tomate

Préparation :

1. Mélanger la mayonnaise et la moutarde; tartiner environ 1 c. à soupe dans chaque demi-pita.
2. Ajouter une feuille de laitue, deux tranches de bologne, une tranche de jambon et deux tranches de tomate.

Donne 4 à 6 portions

Temps de préparation : 15 minutes

Valeur nutritive par portion :

539 calories, 39 g de lipides (12 g de gras saturés), 68 mg de cholestérol, 1 697 mg de sodium, 29 g de glucides (3 g de sucres et 2 g de fibres), 20 g de protéines.

Source: tasteofhome.com/recipes/flying-saucers