



PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Sandwich grillé à la dinde et au houmous

Supervision d'un adulte requise | Sans noix

Ingrédients :

- ½ tasse de houmous
- 4 tranches de pain de blé entier
- 4 onces de dinde tranchée finement
- 4 tranches de tomate
- 2 tranches de fromage Pepper jack
- 4 c. à thé de beurre ramolli

Préparation :

1. Tartiner le houmous sur 2 tranches de pain, garnir de dinde, de tomate, de fromage et du reste de pain. Tartiner de beurre l'extérieur des sandwiches.
2. Dans une grande poêle, griller les sandwiches à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et que le fromage soit fondu, 2 à 3 minutes de chaque côté.

Donne 2 portions

Temps de préparation : 15 minutes

Valeur nutritive par portion : 458 calories, 23 g de lipides (10 g de gras saturés), 63 mg de cholestérol, 1 183 mg de sodium, 36 g de glucides (3 g de sucres et 7 g de fibres), 28 g de protéines.

Conseil santé : Réduisez les gras saturés de moitié en omettant le beurre et en utilisant plutôt un enduit à cuisson antiadhésif pour faire griller le sandwich.

Source (en anglais) : tasteofhome.com/recipes/grilled-hummus-turkey-sandwich