

PANINI AU THON, TOMATE ET AVOCAT

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 pains à panini
- 4 tomates
- 2 avocats
- 2 boîtes de thon naturel
- 1 branche de basilic
- 2 cas d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Ouvrez les pains dans la longueur et arrosez les d'un filet d'huile d'olive.

Répartissez les tomates coupées en rondelles, l'avocat coupé en tranches et le thon émietté.

Salez, poivrez, parsemez le basilic.

Placez les pains dans un grill bien chaud et faites les cuire pendant 5 minutes

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

Kcal: 310

BON APPÉTIT !