

Verrines à l'avocat et au saumon



Ingrédients ...

- ½ avocat
- Jus de citron
- 2 càs de fromage blanc
- 1 càs de crème fraîche épaisse
- 1 tranche de saumon fumé

Préparation

- Mixer l'avocat, le fromage blanc et la crème fraîche
- Ajouter le jus de citron
- Remplissez une verrine
- Découper le saumon en lanière et disposez le sur la préparation



390 Kcal / 20 g de protéine