

Pour 1 croque :



Croque matin



@les_clefs_dadi

Ingédients

- 2 tranches de pain
- Beurre de cacahuète
- 1 banane

Préparation

- ❶ Beurrez légèrement vos tranches de pain
- ❷ Coupez votre banane sur la longueur et disposez la sur une tranche de pain beurré.
- ❸ Refermez avec l'autre tranche de pain beurré.
- ❹ Faites chauffer à la poêle, dans votre grille ou appareil à croque monsieur.

Manger équilibré

Portion : 1 croque matin

Accompagnement : Pour un petit déjeuner équilibré, accompagnez votre croque matin par un **produit laitier** (yaourt, nature, fromage blanc, skyr ...)

Variété : Vous pouvez mettre ce que vous voulez dans votre croque matin, voici quelques exemples :

- **Chocolat tartiné, banane**
- **Purée d'amande, poire**
- **Beurre de cacahuète, pomme**
- **Confiture, banane**
- **Crème de coco, noix de coco, banane**
- **Compote de pomme, framboise**

...

Remarque : Vous pouvez prendre le pain que vous voulez mais privilégier le pain complet, pain de seigle, pain gris ... Qui auront un côté plus rassasiant.