

**Temps : 20 min**

**Niveau : Facile**

**Personnes : 2**

Une recette pour un snack réussi : le sandwich roll ups

## Préparation

### Etape 1

#### ÉTAPE 1

Prendre une demi-plaque de pain de mie de la couleur de votre choix.

À l'aide d'un rouleau ou d'un laminoir, aplatir la plaque pour la rendre plus fine et obtenir une mie plus serrée. Utiliser un peu de farine pour éviter que le pain ne colle, mais ne pas en mettre trop.

Aplatir jusqu'à obtenir une feuille de pain de mie de 3 à 4 mm d'épaisseur.

### Etape 2

#### ÉTAPE 2

Étaler la tomatade sur les 3/4 de la surface du pain de mie.

Déposer l'avocat émincé, les tranches de bacon et les lamelles de dinde.

Ajouter la moitié du cheddar sur le dessus des ingrédients.

### Etape 3

#### ÉTAPE 4

Retirer le film alimentaire.

Déposer le reste du cheddar sur le dessus des sandwichs.

Passer au four préchauffé à 180°C pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que le sandwich soit bien chaud et que le fromage soit fondu.

Parsemer de persil haché ou de ciboulette ciselée avant de servir.

*Bon appétit !*

### Etape 4

#### ÉTAPE 3

Rouler délicatement le pain de mie en serrant bien pour éviter qu'il ne se défasse.

Couper le cylindre en deux.

Envelopper chaque moitié de sandwich dans un film alimentaire pour que l'humidité des ingrédients ramollisse le pain.

Conserver les roulés au frais jusqu'à la vente.

## Ingrédients



60 g Bacon croustillant



150 g Cheddar râpé



1 Demi avocat



180 g Emincés poulet kebab



1 Pain de mie coloré



120 g Tomates confites

## Valeurs nutritionnelles

| Informations pour        | 100g |
|--------------------------|------|
| Valeur énergétique       | 981  |
| Matières grasses (g)     | 4.9  |
| Dont acides gras saturés | 13.1 |
| Glucides (g)             | 15.5 |
| Dont sucres              | 2.9  |
| Protéines (g)            | 12.5 |
| Sel (g)                  | 1.21 |