



## Tartines thon fromage frais

### Ingrédients :

- 1 sachet de Profitar (poudre de protéines)
- 4 tranches de pain de campagne
- 60g de fromage frais à tartiner
- 100g de thon
- Jus de citron
- Sel, poivre
- Ciboulette

**pour 2  
personnes**

### Préparation :

- Dans un bol, mélanger à l'aide d'une fourchette le fromage frais, le thon, le sachet de Profitar
- Assaisonner selon votre goût avec un peu de jus de citron, de sel et de poivre
- Etaler sur les tranches de pain
- Ajouter un peu de ciboulette par-dessus