

Bol de cottage tomates & avocat

Pour 1 portion:

- 3/4 tasse de fromage cottage 2%
- 1/2 tasse de tomates raisins ou cerises, coupées en 2
- 1 avocat, coupé en dés
- 1 c. à soupe de graines de citrouille non salées
- 1 oignon vert, ciselé
- 1 filet d'huile d'olive (facultatif)
- Sel et poivre du moulin, au goût
- 1 tranche de pain grillée

Dans un bol, mettre le cottage. Disposer les tomates et l'avocat sur le cottage. Terminer avec les graines de citrouille et l'oignon vert.

Verser un filet d'huile d'olive (facultatif). Saler et poivrer, au goût.

* Si vous utilisez des graines de citrouille salées, omettez le sel.

Servir avec une tranche de pain grillée et bien beurrée, si désiré.

(Source: Kat - Douceurs au palais)