



### WRAP À L'OMELETTE

Voici une recette que j'adore, le wrap omelette ! Le principe est simple il suffit de faire légèrement cuire des œufs en omelette et d'y faire adhérer un wrap, de laisser cuire quelques minutes. Accompagnée d'une salade, cette recette est un vrai régal !

 5 minutes 10 minutes 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 1 Wrap
- 2 oeufs
- 45 grammes de poivron rouge, cru
- 20 grammes de feta AOP
- 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver, épépiner puis couper le demi poivron en fines lanières et le faire cuire quelques minutes dans un peu d'huile d'olive afin qu'il soit fondant.
- 2° Battre les œufs en omelette avec du sel et poivre.
- 3° Réserver le poivron
- 4° Dans la même poêle qui a servie à cuire le poivron, verser les œufs battus puis placer aussitôt le wrap en appuyant légèrement dessus afin de le faire adhérer à l'omelette. Laisser cuire 3-4min sur feu doux avant de retourner.
- 5° Répartir le poivron et la feta émiettée, parsemer de fêta. Poursuivre la cuisson 2-3min puis replier les bords vers le centre du wrap.
- 6° Déguster avec une salade et/ou des crudités.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (230 g)	% AR
ÉNERGIE	186 kcal	427 kcal	21 %
PROTÉINES	9 g	22 g	43 %
GLUCIDES	14 g	32 g	12 %
SUCRES	1 g	2 g	3 %
LIPIDES	9 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	6 %
SODIUM	395 mg	908 mg	38 %