



## WRAP

Une recette très simple et rapide.

 5 minutes 10 minutes 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 1 Wrap de wraps de blé complet
- 1/4 d'avocat
- 1 tranche de chou rouge cru
- 1 oeuf au plat
- 1 de saumon fumé
- 1 Unité de kiri
- 1 portion petite de salade verte, crue, sans assaisonnement (20 g)
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 bon filet de jus de citron
- 1 poignée d'épinard jeune pousse`

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Sur le wrap [chaud ou froid] étaler le kiri puis rajouter les ingrédients dans l'ordre souhaité. - saumon - épinard - avocat - chou rouge - oeuf au plat
- 2° Mélanger huile d'olive, jus de citron et verser sur la salade

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (237 g)	% AR
ÉNERGIE	186 kcal	441 kcal	22 %
PROTÉINES	9 g	22 g	43 %
GLUCIDES	13 g	32 g	12 %
SUCRES	1 g	1 g	2 %
LIPIDES	9 g	22 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	8 g	38 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	568 mg	1347 mg	56 %