

**WRAP CHÈVRE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 unité moyenne de tortilla souple (à garnir), à base de blé (40 g)
- 1 portion moyenne de fromage de chèvre bûche (40 g)
- 10 grammes de vinaigre balsamique
- 1 portion moyenne de salade verte, crue, sans assaisonnement (40 g)
- 40 grammes de tomate, séchée, à l'huile

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° 1 Etaler le fromage de chèvre sur chacune des tortillas. 2 Recouvrir de salade verte. 3 Laver et couper en quartier les tomates. Arroser d'un filet de vinaigre balsamique. 4 Rouler les tortillas. Recouvrir de film alimentaire.
- 2° 1 Etaler le fromage de chèvre sur chacune des tortillas. 2 Recouvrir de salade verte. 3 Laver et couper en quartier les tomates. Arroser d'un filet de vinaigre balsamique. 4 Rouler les tortillas. Recouvrir de film alimentaire.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (170 g)	% AR
ÉNERGIE	195 kcal	332 kcal	17 %
PROTÉINES	8 g	13 g	26 %
GLUCIDES	17 g	29 g	11 %
SUCRES	3 g	5 g	6 %
LIPIDES	10 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	9 g	43 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	17 %
SODIUM	547 mg	930 mg	39 %