



WRAP MÉDITERRANÉEN À LA FETA

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 portion de tortilla (156 g)
- 3 grammes de herbes de Provence, séchées
- 3 grammes de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 50 grammes de feta AOP
- 30 grammes de concombre, pulpe, cru
- 20 grammes de tomate, crue
- 1 portion petite de salade verte, crue, sans assaisonnement (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Disposez la laitue, les rondelles de tomate et de concombre sur la tortilla. Parsemez de feta émietlée et arrosez d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique si vous le souhaitez. Saupoudrez d'herbes de Provence, roulez le wrap fermement, coupez en deux et savourez votre repas léger et savoureux.
- 2° Disposez la laitue, les rondelles de tomate et de concombre sur la tortilla. Parsemez de feta émietlée et arrosez d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique si vous le souhaitez. Saupoudrez d'herbes de Provence, roulez le wrap fermement, coupez en deux et savourez votre repas léger et savoureux.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (286 g)	% AR
ÉNERGIE	110 kcal	313 kcal	16 %
PROTÉINES	5 g	15 g	30 %
GLUCIDES	6 g	17 g	7 %
SUCRES	1 g	2 g	3 %
LIPIDES	7 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	9 g	45 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	162 mg	462 mg	19 %