

**WRAP POULET QUINOA** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 portion de tortilla (156 g)
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)
- 100 grammes de dinde, viande, crue
- 20 grammes de tomate, crue
- 20 grammes de jus de citron, pur jus
- 40 grammes de quinoa, bouilli/cuit à l'eau, non salé

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le quinoa et grillez le poulet. Étalez le quinoa cuit sur la tortilla, puis ajoutez les tranches de poulet grillé par-dessus. Disposez les feuilles de laitue et les tranches de tomate, arrosez d'un filet de jus de citron, et assaisonnez avec du sel et du poivre. Roulez la tortilla bien serrée, coupez-la en deux, et savourez votre repas sain et équilibré.
- 2° Faites cuire le quinoa et grillez le poulet. Étalez le quinoa cuit sur la tortilla, puis ajoutez les tranches de poulet grillé par-dessus. Disposez les feuilles de laitue et les tranches de tomate, arrosez d'un filet de jus de citron, et assaisonnez avec du sel et du poivre. Roulez la tortilla bien serrée, coupez-la en deux, et savourez votre repas sain et équilibré.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (396 g)	% AR
ÉNERGIE	73 kcal	288 kcal	14 %
PROTÉINES	8 g	32 g	63 %
GLUCIDES	7 g	29 g	11 %
SUCRES	0 g	2 g	2 %
LIPIDES	1 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	10 %
SODIUM	31 mg	124 mg	5 %