

**WRAP DE DINDE ET LÉGUMES** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 portion de tortilla (156 g)
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)
- 1/2 cuillère à café de moutarde à l'ancienne (3 g)
- 1 unité petite de carotte, crue (40 g)
- 15 grammes d'oignon rouge, cru
- 100 grammes de dinde, viande, crue
- 20 grammes de concombre, pulpe, cru
- 25 grammes de tomate, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites griller la dinde. Étalez la tortilla et disposez en son centre les tranches de dinde, les feuilles de laitue, ainsi que les rondelles de concombre, de tomate et de carotte. Ajoutez les rondelles d'oignon rouge et, si vous le souhaitez, un filet de moutarde ou de vinaigrette légère pour plus de saveur. Roulez la tortilla fermement, en repliant les bords pour enfermer la garniture, coupez-la en deux et profitez d'un déjeuner sain et équilibré.
- 2° Faites griller la dinde. Étalez la tortilla et disposez en son centre les tranches de dinde, les feuilles de laitue, ainsi que les rondelles de concombre, de tomate et de carotte. Ajoutez les rondelles d'oignon rouge et, si vous le souhaitez, un filet de moutarde ou de vinaigrette légère pour plus de saveur. Roulez la tortilla fermement, en repliant les bords pour enfermer la garniture, coupez-la en deux et profitez d'un déjeuner sain et équilibré.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (419 g)	% AR
ÉNERGIE	62 kcal	258 kcal	13 %
PROTÉINES	7 g	30 g	61 %
GLUCIDES	5 g	21 g	8 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	1 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	47 mg	196 mg	8 %