



WRAP TRUITE FUMÉE ET AVOCAT

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de tortilla souple (à garnir), à base de blé (40 g)
- 2 grammes d'aneth, frais
- 5 grammes de jus de citron, pur jus
- 60 grammes de truite d'élevage, fumée
- 20 grammes d'avocat, pulpe, cru
- 5 grammes de philadelphia
- 1 portion petite de salade verte, crue, sans assaisonnement (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1º Étalez le fromage frais sur la tortilla, disposez-y les feuilles de laitue, puis les lamelles d'avocat arrosées de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent. Ajoutez les tranches de truite fumée, parsemez d'aneth si vous le souhaitez, salez légèrement et poivrez. Roulez la tortilla bien serrée, coupez en deux et dégustez votre wrap frais et savoureux.
- 2º Étalez le fromage frais sur la tortilla, disposez-y les feuilles de laitue, puis les lamelles d'avocat arrosées de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent. Ajoutez les tranches de truite fumée, parsemez d'aneth si vous le souhaitez, salez légèrement et poivrez. Roulez la tortilla bien serrée, coupez en deux et dégustez votre wrap frais et savoureux.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (152 g)	% AR
ÉNERGIE	187 kcal	284 kcal	14 %
PROTÉINES	12 g	18 g	37 %
GLUCIDES	15 g	22 g	9 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	9 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	10 %
SODIUM	677 mg	1028 mg	43 %