

**WRAP AMÉRICAIN** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 portion de tortilla (156 g)
- 1/2 unité moyenne d'échalote, crue (13 g)
- 100 grammes de filet américain
- 25 grammes de roquette, crue
- 5 unités grandes de cornichon, au vinaigre (215 g)

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Emincez l'échalote et coupez les cornichons en rondelles Étalez la préparation de filet américain sur la tortilla et répartissez l'échalote, les cornichons et les feuilles de roquette par-dessus. Roulez fermement la tortilla, coupez-la en deux et servez immédiatement pour apprécier la fraîcheur des ingrédients.
- 2° Emincez l'échalote et coupez les cornichons en rondelles Étalez la préparation de filet américain sur la tortilla et répartissez l'échalote, les cornichons et les feuilles de roquette par-dessus. Roulez fermement la tortilla, coupez-la en deux et servez immédiatement pour apprécier la fraîcheur des ingrédients.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (508 g)	% AR
ÉNERGIE	78 kcal	398 kcal	20 %
PROTÉINES	5 g	26 g	51 %
GLUCIDES	4 g	18 g	7 %
SUCRES	0 g	2 g	2 %
LIPIDES	3 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	293 mg	1489 mg	62 %