



WRAP À L'AVOCAT ET HARICOTS NOIRS

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 portion de tortilla (156 g)
- 25 grammes de haricot noir sec
- 10 grammes de yaourt à la grecque, nature
- 5 grammes de coriandre, fraîche
- 10 grammes de jus de citron, pur jus
- 30 grammes d'avocat, pulpe, cru
- 30 grammes de tomate, crue
- 1 portion petite de salade verte, crue, sans assaisonnement (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Étalez la tortilla sur une surface plane et disposez les feuilles de laitue sur toute la surface, laissant un petit bord pour faciliter le roulage. Répartissez les haricots noirs, les dés de tomate et les tranches d'avocat au centre de la tortilla; arrosez avec le jus de citron et assaisonnez avec le sel et le poivre. Roulez fermement la tortilla en commençant par le côté garni, repliez les côtés pour enfermer la garniture, et servez immédiatement ou enveloppez dans du film alimentaire pour une consommation ultérieure.
- 2° Étalez la tortilla sur une surface plane et disposez les feuilles de laitue sur toute la surface, laissant un petit bord pour faciliter le roulage. Répartissez les haricots noirs, les dés de tomate et les tranches d'avocat au centre de la tortilla; arrosez avec le jus de citron et assaisonnez avec le sel et le poivre. Roulez fermement la tortilla en commençant par le côté garni, repliez les côtés pour enfermer la garniture, et servez immédiatement ou enveloppez dans du film alimentaire pour une consommation ultérieure.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (286 g)	% AR
ÉNERGIE	94 kcal	270 kcal	13 %
PROTÉINES	5 g	13 g	27 %
GLUCIDES	11 g	32 g	12 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	4 g	11 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	5 mg	14 mg	1 %