



WRAP AU THON ET AVOCAT

Ces wraps au thon, avocat et amandes sont non seulement délicieux mais aussi nourrissants, combinant les protéines du thon, les bonnes graisses de l'avocat et le croquant des amandes. Ils sont parfaits pour un repas rapide. Bon appétit !

 15 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 tortillas de blé entier ou de votre choix
- 1 boîte (environ 140g) de thon au naturel, égoutté
- 1 avocat mûr, coupé en tranches
- 2 cuillères à soupe d'amandes effilées, légèrement grillées
- 1 petit oignon rouge, finement tranché
- 1 poignée de roquette ou de jeunes pousses d'épinards
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise ou de yaourt grec pour une version plus légère
- 1 cuillère à thé de moutarde de Dijon
- Le jus d'un demi-citron et sel/poivre au goût

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un bol, mélangez le thon égoutté avec la mayonnaise (ou yaourt grec), la moutarde de Dijon, le jus de citron, le sel et le poivre. Mélangez bien jusqu'à ce que le tout soit homogène.
- 2° Chauffez légèrement les tortillas dans une poêle à sec ou au micro-ondes pour les rendre plus souples et faciles à rouler. Répartissez la roquette ou les épinards sur chaque tortilla. Ajoutez une couche uniforme de mélange de thon sur les feuilles vertes. Disposez les tranches d'avocat et l'oignon rouge sur le thon. Parsemez les amandes effilées sur le dessus.
- 3° Repliez le bas de la tortilla sur la garniture, puis enroulez fermement les côtés vers le centre jusqu'à fermer complètement le wrap.
- 4° Coupez chaque wrap en deux, diagonalement, et servez immédiatement pour profiter de la fraîcheur des ingrédients.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (338 g)	% AR
ÉNERGIE	179 kcal	606 kcal	30 %
LIPIDES	12 g	40 g	61 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	32 %
CHOLESTÉROL	16 mg	53 mg	18 %
SODIUM	154 mg	519 mg	22 %
GLUCIDES	11 g	39 g	13 %
SUCRES	1 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	10 g	39 %
PROTÉINES	9 g	30 g	—