



NACHOS

 25 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 galettes pour wraps nature
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- 5 grammes de paprika
- 5 grammes d'ail séché, poudre
- 1 portion sauce tomate fait maison [50 g]
- 1/2 sachet moyen de mozzarella au lait de vache [63 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper le wrap en forme de triangle [taille des nachos]
- 2° Faire un mélange huile d'olive et mélanger les triangles dans ce mélange
- 3° Mettre au four 5 minutes à 180° en surveillant
- 4° Une fois les triangles cuits, mettre dans un plat et recouvrir avec les ingrédients coupés en petit morceau
- 5° Ajouter la mozzarella rapée
- 6° Remettre au four pour chauffer et faire fondre la mozzarella rapée
- 7° Déguster

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION [191 g] | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 235 kcal | 448 kcal | 22 % |
| PROTÉINES | 9 g | 17 g | 35 % |
| GLUCIDES | 19 g | 37 g | 14 % |
| SUCRES | 1 g | 2 g | 3 % |
| LIPIDES | 13 g | 25 g | 36 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 5 g | 9 g | 45 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 3 g | 11 % |
| SODIUM | 83 mg | 158 mg | 7 % |