

**WRAP À LA MIMOLETTE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 2 unités moyennes de tortilla souple (à garnir), à base de blé (80 g)
- 30 grammes de mimolette, sans précision
- 50 grammes de thon, au naturel, appertisé, égoutté
- 1 portion moyenne de carotte, crue (100 g)
- 50 grammes de yaourt ou spécialité laitière nature (aliment moyen)
- 2 grammes de curry, poudre
- 2 grammes de coriandre, graine
- 2 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1^o Mélanger les carottes épluchées et râpées avec le thon + la sauce (yaourt + curry + coriandre et ciboulette). Garnir les tortillas avec ce mélange et insérer la mimolette dans chacune d'elles ainsi que les crudités. Rouler les wraps et mettre au frais pendant 30 minutes. Servir avec une salade assaisonnée et le reste des carottes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (316 g)	% AR
ÉNERGIE	156 kcal	492 kcal	25 %
PROTÉINES	10 g	31 g	62 %
GLUCIDES	16 g	52 g	20 %
SUCRES	3 g	10 g	11 %
LIPIDES	5 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	9 g	45 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	33 %
SODIUM	334 mg	1055 mg	44 %