Justine
Diététicien · 629505150

WRAP POULET ET AVOCAT

10 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de tortilla souple (à garnir), à base de blé (40 g)
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)
- 1 gramme d'epice (aliment moyen)
- 2 cuillères à café moyennes de sauce vinaigrette allégée en MG (25 à 50% d'huile), préemballée (8 g)
- 1 portion moyenne d'avocat, pulpe, cru (150 g)
- 50 grammes de poulet, escalope panée

MODE DE PRÉPARATION

1º Facile à préparer : insérez tous les ingrédients sauf la salade dans le wrap et régalez-vous avec la salade assaisonnée en accompagnement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (309 g)	% AR
ÉNERGIE	198 kcal	611 kcal	31 %
PROTÉINES	3 g	10 g	21 %
GLUCIDES	11 g	34 g	13 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	16 g	48 g	69 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	11 g	56 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	10 g	39 %
SODIUM	192 mg	593 mg	25 %