



ROULEAUX DE POULET ET HOUMOUS

 10 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 4 unités moyennes de tortilla souple (à garnir), à base de blé (160 g)
- 100 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 30 grammes de houmous,
- 1 portion grande de concombre, pulpe, cru (150 g)
- 1 portion moyenne de laitue iceberg, crue (40 g)
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Étalez 1/2 cuillère à soupe d'houmous sur chaque tortilla. Disposez par dessus le poulet cuit et coupé en lanières et le concombre en lamelles puis couvrez de salade.
- 2° Arrosez les tortillas de quelques gouttes d'huile et assaisonnez généreusement. Roulez-les délicatement et maintenez-les Avec une pique à cocktail.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (244 g)	% AR
ÉNERGIE	159 kcal	389 kcal	19 %
PROTÉINES	9 g	21 g	42 %
GLUCIDES	18 g	45 g	17 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	6 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	19 %
SODIUM	253 mg	618 mg	26 %