

**TORTILLAS AU POULET** 20 minutes 40 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 150 grammes de blanc de poulet
- 4 unités moyennes de tortilla souple (à garnir), à base de blé (160 g)
- 40 grammes de guacamole
- 3 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (12 g)
- 4 portions grandes d'endive, crue (240 g)

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Emincez les endives et mettez-les dans une sauteuse avec 2 cuillères à café d'huile. Laissez-les fondre pendant 15 minutes.
- 2° Détaillez le blanc de poulet en lamelles et faites les sauter avec le reste d'huile pendant 6 minutes. Salez, poivrez.
- 3° Faites chauffer les tortillas au four à micro-ondes puis tartinez-les avec le guacamole. Répartissez la fondue d'endives puis les lamelles de poulet et roulez-les. Dégustez aussitôt.
- 4° Si vous souhaitez faire votre guacamole maison : mixez un avocat, une tomate pelée évidée, deux échalotes et du jus de citron vert. Salez, poivrez.
- 5° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (151 g)	% AR
ÉNERGIE	152 kcal	229 kcal	11 %
PROTÉINES	9 g	13 g	27 %
GLUCIDES	15 g	23 g	9 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	6 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	186 mg	279 mg	12 %