

**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 % |