

**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 % |