

**WRAP AUBERGINES GRILLÉES - HOUMOUS** 10 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 4 unités moyennes de tortilla souple (à garnir), à base de blé (160 g)
- 1 portion grande d'aubergine, pulpe et peau, rôtie/cuite au four (250 g)
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)
- 200 grammes de houmous,

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincez et ciselez finement le persil.
- 2° Égouttez les rondelles d'aubergine.
- 3° Étalez les galettes sur votre plan de travail et coupez-les en deux. Tartinez-les généreusement d'houmous.
- 4° Déposez 1 rondelle d'aubergine sur chaque demi-galette et répartissez le persil ciselé.
- 5° Roulez les galettes bien serrées et dégustez aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (153 g)	% AR
ÉNERGIE	154 kcal	235 kcal	12 %
PROTÉINES	6 g	9 g	17 %
GLUCIDES	18 g	27 g	10 %
SUCRES	2 g	3 g	4 %
LIPIDES	10 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	6 g	23 %
SODIUM	327 mg	499 mg	21 %