

**WRAP BRESAOLA** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 unité moyenne de tortilla souple (à garnir), à base de blé (40 g)
- 20 grammes de bresaola
- 1 petit morceau de gruyère (20 g)
- 40 grammes de roquette
- 10 grammes de vinaigrette

**MODE DE PRÉPARATION**

1° Simplissime : garnissez et régalez-vous ! :)

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (130 g)	% AR
ÉNERGIE	235 kcal	305 kcal	15 %
PROTÉINES	13 g	17 g	33 %
GLUCIDES	17 g	22 g	9 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	9 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	6 %
SODIUM	463 mg	602 mg	25 %