



WRAP BLANC DE DINDE

 5 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de tortilla souple (à garnir), à base de blé (40 g)
- 1 tranche moyenne de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche (40 g)
- 1 portion petite de fromage (aliment moyen) (20 g)
- 1 portion petite de tomate, crue (50 g)
- 1 portion moyenne de salade verte, crue, sans assaisonnement (40 g)
- 10 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

1° Simplissime : garnissez, chauffez et régalez-vous !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (200 g)	% AR
ÉNERGIE	241 kcal	482 kcal	24 %
PROTÉINES	9 g	17 g	34 %
GLUCIDES	12 g	23 g	9 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	5 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	339 mg	677 mg	28 %