

**WRAP JAMBON CRU** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 unité moyenne de tortilla souple (à garnir), à base de blé (40 g)
- 40 grammes de roquette
- 10 grammes de vinaigrette
- 1 tranche moyenne de jambon cru (30 g)
- 2 cuillères à soupe de parmesan (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

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

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (140 g)	% AR
ÉNERGIE	240 kcal	336 kcal	17 %
PROTÉINES	13 g	19 g	37 %
GLUCIDES	16 g	22 g	9 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	10 g	14 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	6 %
SODIUM	758 mg	1061 mg	44 %