

**WRAP VÉGÉTARIEN** 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
- 100 grammes de poêlée de légumes assaisonnés grillée, méridionale ou méditerranéenne, surgelée, crue
- 30 grammes de feta AOP
- 20 grammes de tomate, séchée

MODE DE PRÉPARATION

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

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (240 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 114 kcal | 273 kcal | 14 % |
| PROTÉINES | 6 g | 14 g | 27 % |
| GLUCIDES | 15 g | 35 g | 14 % |
| SUCRES | 5 g | 11 g | 12 % |
| LIPIDES | 5 g | 13 g | 19 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 3 g | 7 g | 34 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g | 8 g | 33 % |
| SODIUM | 312 mg | 749 mg | 31 % |