

**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 %