

WRAP RETOURNÉ

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de tortilla souple (à garnir), à base de blé (40 g)
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 10 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru
- 1 portion grande de tomate, crue (150 g)
- 30 grammes de gruyère
- 1 petite moitié d'avocat, pulpe, cru (45 g)

MODE DE PRÉPARATION

¹⁰ Dans une poêle avec de l'huile d'olive, ajoutez les tranches de la tomate coupée. Ajoute les 2 oeufs battus en omelette puis le wrap. Retourne le tout. Ajoute le gruyère, les feuilles d'épinards, les lamelles d'avocat et plie l'omelette en 2.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (376 g)	% AR
ÉNERGIE	139 kcal	522 kcal	26 %
PROTÉINES	7 g	27 g	54 %
GLUCIDES	7 g	25 g	10 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	9 g	33 g	48 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	12 g	61 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	21 %
SODIUM	131 mg	491 mg	20 %