

TACOS POULET CRÈME D'AVOCAT

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes de tortilla souple (à garnir), à base de maïs (80 g)
- 1 petite moitié d'avocat, pulpe, cru (45 g)
- 50 grammes de poulet, viande et peau, rôti/cuit au four
- 1 portion petite de salade verte, crue, sans assaisonnement (20 g)
- 2 grammes de coriandre, fraîche
- 50 grammes de yaourt à la grecque, nature
- 5 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 150 grammes de carotte, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez le poulet avec les carottes et la coriandre. Préchauffez le four à 210 °C. Huilez au pinceau une feuille de papier sulfurisé posée sur la plaque du four. Garnissez les tortillas du mélange au poulet, roulez-les et disposez-les sur la feuille, fermeture vers le bas. Huilez généreusement et enfournez 15 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Mixez l'avocat avec le yaourt et le jus de citron. Salez. Servez les tacos sur un lit de salade, avec la crème d'avocat.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (402 g)	% AR
ÉNERGIE	127 kcal	512 kcal	26 %
PROTÉINES	6 g	25 g	51 %
GLUCIDES	15 g	59 g	23 %
SUCRES	3 g	13 g	15 %
LIPIDES	6 g	24 g	35 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	34 %
SODIUM	128 mg	513 mg	21 %