

WRAP AVOCAT, CHEDDAR ET OEUFS BROUILLÉS

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de tortilla souple (à garnir), à base de blé (40 g)
- 1 portion moyenne d'avocat, pulpe, cru (150 g)
- 50 grammes de cheddar
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 1 unité moyenne d'oignon rouge, cru (115 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez l'avocat et écrasez-le. Coupez l'oignon rouge en fines lamelles. Cassez les oeufs dans un bol. Salez et poivrez et battez le mélange. Dans une poêle, faites chauffer l'huile. Versez les oeufs et faites cuire. Coupez la tortilla en vous arrêtant au milieu. Déposez sur chaque 1/4 une portion d'avocat, d'oeufs brouillés, cheddar et oignons. Repliez chaque 1/4 l'un sur l'autre dans le sens des aiguilles d'une montre. Faites cuire la tortilla à la poêle avec un peu d'huile, environ 2 minutes de chaque côté.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (201 g)	% AR
ÉNERGIE	234 kcal	470 kcal	23 %
PROTÉINES	9 g	19 g	37 %
GLUCIDES	6 g	11 g	4 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	19 g	38 g	54 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	12 g	59 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	14 %
SODIUM	194 mg	390 mg	16 %