Françoise GRAMMONT
Diététicien · 179502190

WRAP DE POULET OMELETTE ET HOUMOUS

On aime les wrap pour leur côté pratique car facile à préparer et à emporter ! Faire une omelette fine, la poser sur le wrap, mettre la garniture, et rouler le tout !

10 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 Wrap multi-grain de wrap multi-grain (62 g)
- 50 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 30 grammes de houmous,
- 1 portion grande de concombre, pulpe, cru (150 g)
- 1 portion moyenne de laitue iceberg, crue (40 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 2 unités d'œuf, cru (116 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Battre les œufs et les cuire en omelette fine (de la taille de la tortilla), la déposer sur la tortilla. Étalez 1/2 cuillère à soupe d'houmous sur chaque tortilla. Disposez par dessus le poulet cuit et coupé en lanières et le concombre en lamelles puis couvrez de salade.

2° Arrosez les tortillas de quelques gouttes d'huile et assaisonnez généreusement. Roulez-les délicatement et maintenez-les Avec une pique à cocktail.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (437 g)	% AR
ÉNERGIE	115 kcal	501 kcal	25 %
PROTÉINES	8 g	33 g	67 %
GLUCIDES	9 g	39 g	15 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	5 g	23 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	14 %
SODIUM	69 mg	300 mg	12 %