



WRAP SAUMON CONCOMBRE

2 wraps correspondent à un plat équilibré contenant des protéines [saumon], des féculents [galette de wrap], et des fibres [légumes].

 5 minutes 5 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 tranche moyenne de saumon fumé [30 g]
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré [marin, ignigène ou gemme]
- 1 gramme de poivre noir, poudre
- 50 grammes de salade verte, crue, sans assaisonnement
- 1 portion grande de tomate, crue [150 g]
- 5 grammes de persil, séché
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 Wrap multi-grain de wrap multi-grain [62 g]
- 1 portion petite de concombre, pulpe, cru [50 g]
- 24 grammes de carré frais 0%

MODE DE PRÉPARATION

- 1° couper le saumon en petits carrés
- 2° mélanger le fromage frais avec le sel, poivre et persil. Rajouter le saumon frais et mélanger le tout.
- 3° mélanger le fromage blanc avec le sel, poivre et persil. Rajouter le saumon frais et mélanger le tout
- 4° couper la salade en petites lamelles, les tomates et les concombres en petit cubes.
- 5° ouvrir le wraps et y déposer au centre du wraps les feuilles de salades puis les tomates et les concombres par dessus. à l'aide d'une cuillère a soupe étaler la préparation fromagère au saumon.
- 6° Fermer le wraps en pliant la partie base vers le haut puis de chaque côté comme un portefeuille.
- 7° mélanger le reste de la salade et des tomates et des concombres ensemble et vous pouvez y ajouter si vous souhaitez un spray d'huile d'olive veltios
- 8° mélanger le reste de la salade et des tomates ensemble et vous pouvez y ajouter si vous souhaitez un spray d'huile d'olive veltios

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (377 g)	% AR
ÉNERGIE	95 kcal	359 kcal	18 %
PROTÉINES	5 g	20 g	39 %
GLUCIDES	10 g	39 g	15 %
SUCRES	1 g	5 g	6 %
LIPIDES	2 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	19 %
SODIUM	481 mg	1812 mg	75 %