



WRAP À LA DINDE

Un repas rapide à faire et léger, 2 wraps correspondent à un repas équilibré avec peu de salade / légumes en plus à côté.

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 tranche moyenne de jambon de dinde ou Blanc de dinde en tranche (40 g)
- Quelques lamelles (50 g) de poivron rouge, ou jaune, cru
- 1/2 concombre (50 g)
- Quelques feuilles de laitue
- 1 cuillère à soupe (20 g) de fromage blanc nature, 0% MG
- 1 unité moyenne de tortilla souple (à garnir), à base de blé (40 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites chauffer la tortilla pendant environ 25 secondes à la poêle ou au micro-ondes.
- 2° Sur chaque tortilla, mettez environ 1 cuillère à soupe de fromage blanc et 1 peu de moutarde.
- 3° Ajoutez le blanc de dinde (ou de poulet) et les crudités, refermer et dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [225 g]	% AR
ÉNERGIE	93 kcal	210 kcal	10 %
PROTÉINES	7 g	15 g	29 %
GLUCIDES	12 g	28 g	11 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	2 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	257 mg	579 mg	24 %