Maëlys AUDRAS
Diététicien · 719501850

SAUCE WRAP À LA TOMATE ÉPICÉE

Sauce pour wrap à base de petit-suisse (ou fromage blanc) et concentré de tomate. A épicer à volonté !

5 minutes
5 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 petit suisse, nature, 4% MG (60 g)
- 1/3 petite boîte de concentré de tomate (23 g)
- 1/2 c. à café de quatre épices
- 1/2 c. à café de curry
- 1 c. à café d'huile d'olive (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Mélanger les épices et l'huile d'olive. Ajouter le concentré le tomate (on peut le diluer avec quelques gouttes d'eau). Ajouter le petit suisse ou du fromage blanc. C'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (91 g)	% AR
ÉNERGIE	137 kcal	125 kcal	6 %
PROTÉINES	8 g	7 g	15 %
GLUCIDES	7 g	7 g	3 %
SUCRES	5 g	5 g	5 %
LIPIDES	8 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	2 g	10 %
SODIUM	52 mg	48 mg	2 %