

WRAP AU THON, POIVRONS ET FROMAGE FRAIS

 10 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de tortilla souple (à garnir), à base de blé (40 g) **ou** 1 unité moyenne de tortilla souple (à garnir), à base de maïs (40 g)
- 30 grammes de thon, au naturel, appertisé, égoutté
- 1 portion de carré frais (25 g) **ou** 1 portion de carré frais 0% (25 g)
- 50 grammes de poivrons marinés
- 10 grammes de salade verte
- 15 grammes d'olive (aliment moyen)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger le thon et le fromage frais. Ajouter quelques gouttes de citron. Ajouter les poivrons et les olives à la préparation. Garnir le wrap : déposer une ou deux feuilles de salade sur le wrap, garnir la salade avec la préparation, rouler et déguster !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (170 g)	% AR
ÉNERGIE	209 kcal	355 kcal	18 %
PROTÉINES	12 g	20 g	39 %
GLUCIDES	22 g	37 g	14 %
SUCRES	1 g	2 g	3 %
LIPIDES	8 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	526 mg	895 mg	37 %