



WRAPPOS SAUMON

Wrap Veltios nutrition hyper protéinés sans viande et limité en glucides simples

 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 coque/portion individuelle moyenne de spécialité fromagère non affinée environ 25% MG, type fromage en barquette à tartiner ou coque fromagère (20 g)
- 70 grammes de wrappo Veltios
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

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 et les tomates en petit cubes.
- 5° ouvrir le wraps et y déposer au centre du wraps les feuilles de salades puis les tomates 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 coté comme un portefeuille.
- 7° 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
- 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 (331 g)	% AR
ÉNERGIE	119 kcal	395 kcal	20 %
PROTÉINES	8 g	27 g	53 %
GLUCIDES	8 g	28 g	11 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	6 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	10 g	41 %
SODIUM	284 mg	938 mg	39 %