



WRAPPOS VEGAN

Wrap Veltios nutrition végétal et limité en glucides simples

 5 minutes 5 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 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 petite de tomate, crue [50 g]
- 5 grammes de persil, séché
- 70 grammes de wrappo Veltios
- 1 petite moitié d'avocat, pulpe, cru [45 g]
- 40 grammes de haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Ouvrir l'avocat en deux et retirer la peau. couper le 1/2 avocat en fine lamelles
- 2° Égoutter les haricots rouges.
- 3° couper la salade en petites lamelles et les tomates en petit cubes
- 4° ouvrir le wraps et y déposer au centre du wraps les feuilles de salades puis les tomates par dessus. Ajouter en suite le persil, sel. Pour finir, ajouter les lamelles d'avocats et le haricots rouges.
- 5° Fermer le wraps en pliant la partie base vers le haut puis de chaque côté comme un portefeuille.
- 6° 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 [262 g]	% AR
ÉNERGIE	143 kcal	374 kcal	19 %
PROTÉINES	9 g	23 g	45 %
GLUCIDES	11 g	30 g	11 %
SUCRES	1 g	2 g	3 %
LIPIDES	6 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	15 g	61 %
SODIUM	164 mg	430 mg	18 %