






WRAPPOS POULET CURRY

Wrap Veltios nutrition au poulet curry et limité en glucides simples et hyperprotéiné

 5 minutes
 15 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
- 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
- 100 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 15 grammes de sauce curry Veltios
- 1 unité petite de carotte, crue [40 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper le poulet en petites aiguillettes et les faire cuire a la poêle
- 2° Eplucher la carotte et la couper en fine lamelle. Mélanger le fromage frais avec le sel, poivre et persil. et sauce curry Veltios
- 3° couper la salade tout en gardant des grandes feuilles 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. à l'aide d'une cuillère a soupe étaler la préparation fromage frais, curry puis y ajouter en dernier les aiguillettes de poulet cuit
- 5° Fermer le wraps en pliant la partie base vers le haut puis de chaque coté 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 (352 g)	% AR
ÉNERGIE	119 kcal	417 kcal	21 %
PROTÉINES	12 g	43 g	86 %
GLUCIDES	8 g	29 g	11 %
SUCRES	1 g	5 g	6 %
LIPIDES	4 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	10 g	40 %
SODIUM	163 mg	572 mg	24 %