



WRAP EXPRESS À LA DINDE (POUR LE SOIR)

Recette minceur rapide à assembler.

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 tranche moyenne de jambon de dinde ou Blanc de dinde en tranche (40 g)
- Quelques lamelles (50 g) de poivron rouge, ou jaune, cru
- 1/2 concombre (50 g)
- Quelques feuilles de laitue
- 1 carré de sylphide (fromage fondu allégé) (17 g)
- 1 unité moyenne de tortilla souple (à garnir), à base de blé (40 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites chauffer la tortilla pendant environ 25 secondes à la poêle ou au micro-ondes.
- 2° Sur chaque tortilla, mettez 1 carré de fromage et 1 peu de moutarde, épices au choix.
- 3° Ajoutez le blanc de dinde (ou de poulet) et les crudités, refermer et dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (222 g)	% AR
ÉNERGIE	101 kcal	225 kcal	11 %
LIPIDES	2 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
CHOLESTÉROL	7 mg	16 mg	5 %
SODIUM	257 mg	570 mg	24 %
GLUCIDES	13 g	28 g	9 %
SUCRES	2 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
PROTÉINES	7 g	16 g	—