

WRAP DE CRUDITÉS

 15 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes de tortilla souple (à garnir), à base de blé [80 g]
- 1 unité moyenne de carotte, crue [100 g]
- 1 portion grande de tomate, crue [150 g]
- 1 portion petite de salade verte, crue, sans assaisonnement [20 g]
- 3 cuillères à soupe de spécialité à base de crème légère 8% MG, fluide ou épaisse [72 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 2 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur [80 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Râpez votre carotte.
- 2° Lavez et séchez votre salade.
- 3° Coupez votre tomate en fines rondelles et coupez les rondelles en deux
- 4° Réaliser une sauce avec la crème en la mélangeant avec l'ail, du sel, du poivre et d'autre épices si vous le souhaitez, disposez votre tranche de jambon au milieu.
- 5° Ajoutez la salade, la carotte râpée et la tomate pas trop près du bord.
- 6° Astuce : Vous pouvez remplacer les tranches de jambon par des tranches de poulet.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [254 g]	% AR
ÉNERGIE	97 kcal	246 kcal	12 %
PROTÉINES	6 g	14 g	29 %
GLUCIDES	12 g	29 g	11 %
SUCRES	3 g	8 g	8 %
LIPIDES	3 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	237 mg	601 mg	25 %