Welter Ketty
Diététicien · 499502177

TORTILLA WRAP HACK

C'est la tendance du moment : "le tortilla wrap hack". Souvent déclinée en version sucrée, voici une version healthy avec un bon apport en protéines. Emportez-la pour le travail ou dégustez-la entre amis. Vous pouvez déguster ces wrap froid ou passés au grill.

45 minutes
45 minutes
2 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de farine de maïs
- 8cl d'eau
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 pincée de sel
- 1 boîte moyenne de thon, au naturel
- 2 oeufs
- 1 portion de salade verte
- Du persil, frais (2 g)
- Du basilic frais
- Une pincée d'origan
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Commencez par préparez les TORTILLAS : Portez l'eau et l'huile à ébullition. Mélangez la farine et le sel puis ajoutez l'eau et l'huile. Formez une boule et laissez reposer cette pâte 15 min au réfrigérateur.

2° Formez 2 galettes fine avec la pâte en les étalant au rouleau à pâtisserie. Dans une poêle chaude, faites cuire les tortillas 1 min 30 de chaque côté. Déposez-les dans une assiette en les recouvrant de papier alimentaire afin qu'elle ne dessèche pas.

3° Préparez la GARNITURE : Faites cuire les œufs à la poêle en les mélangeant de façon à réaliser des œufs brouillés. Lavez la salade, égouttez le thon et ciselez les herbes fraîches.

4° Pour le DRESSAGE : Coupez vos tortillas en quatre quarts (d'un centre à une extrémité). Déposez sur le premier quart les œufs brouillés, sur le deuxième quart, le thon et la moutarde, puis sur le troisième les carrés frais et les herbes aromatiques et enfin, sur le quatrième, la salade.

5° Pliez la partie des œufs sur celle du thon, celle du thon sur la partie du carré frais et pour finir, celle du carré frais sur la salade. Vous devez obtenir un triangle.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (348 g)	% AR
ÉNERGIE	134 kcal	466 kcal	23 %
PROTÉINES	9 g	32 g	64 %
GLUCIDES	16 g	54 g	21 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	2 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	25 g	99 %
SODIUM	925 mg	3222 mg	134 %