Wrap *poulet, crudités & fromage frais*

10 min
Préparation

350 kcal
/personne

2
Personnes

Les ingrédients

Tortillas de blé complet	2
Blanc de poulet cuit	150 g
Carotte râpée	1
Concombre	1/4
Fromage type Saint Môret	40 g
Jus de citron	1 c.à.c

La préparation

1. Tartiner les wraps de fromage, ajouter les crudités et le poulet en lanières.
2. Rouler et couper en deux.

Source de fibres

Riche en protéines

Source de calcium