

Tortilla déjeuner



Découvrez notre délicieuse recette de tortilla déjeuner saine et équilibrée, riche en protéines, une touche sucrée et contenant un bon niveau de fibres. Un régal matinal nourrissant et satisfaisant pour bien commencer la journée.

Préparation 7 min

Cuisson 0 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 390

Lipides 10

Glucides 68

Fibres 8

Protéines 11

Sodium 345

Ingrédients

- 1 tortilla de blé entier
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachides naturel
- 15 ml (1 c. à soupe) de yogourt grec
- 15 ml (1 c. à soupe) de confiture réduite en sucre (environ 30 calories par c. à table)
- ½ banane en tranches

- 65 ml (¼ tasse) de fraises tranchées
- 65 ml (¼ tasse) de Rice Krispies

Préparation

1. Étendre le beurre d'arachides et la confiture.
2. Ajouter le yogourt grec au centre.
3. Étendre les fruits et les Rice Krispies et rouler la tortillas.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux