

Wrap rapide à l'avocat épicé



Vous cherchez une idée de repas délicieux et facile à préparer? Pourquoi ne pas essayer notre recette de wrap à l'avocat épicé! Avec une garniture épicée, ces wraps sont une option savoureuse. Savourez chaque bouchée, vous n'allez pas le regretter.

Préparation 5 min

Cuisson 3 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 410

Lipides 20

Glucides 32

Fibres 7

Protéines 28

Sodium 200

Ingrédients

- 175g de viande à fondue au choix (poulet, porc ou boeuf), décongelée
- 2 tortillas de blé entier
- ½ avocat
- 10 ml (2 c. à thé) de sauce épicée (de type Sriracha)
- 250 ml (1 tasse) de bébés épinards

- 1 tomate, tranchée
- 125 ml (½ tasse) de chou rouge, émincé
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Porter une casserole d'eau à ébullition et, tranche par tranche, ajouter la viande. Cuire pendant 30 secondes. Sortir et laisser égoutter. Assaisonner au goût. Réserver.
2. Procéder au montage des wraps en écrasant ¼ d'avocat au centre de chaque tortilla et déposant 1 c. à thé de sauce épicée. Garnir d'épinards, de viande, de fromage, de quelques tranches de tomate, de chou rouge puis replier le tortilla vers le centre de chaque côté et rouler.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur.



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion