




Wrap Végé

 2 personnes

INGREDIENTS

Wrap complet 2pc
Concombre 60g
Yaourt nature maigre 125g
Citron 1pc
Salade 30g
Tomate 60g
Oignon rouge 30g
Haricots rouges secs 40g
Épinard 40g
Noix de cajou 20g

NOTES

Les haricots rouges sont riches en protéines végétales et riches en fibres alimentaires. Celles-ci contribuent à la bonne santé du microbiote intestinal afin de favoriser une meilleure digestion des aliments.

PRÉPARATION

1. Versez les haricots dans une casserole, recouvrez d'eau et faites cuire à feu doux 1h.
2. Épluchez et râpez le concombre.
3. Pressez le citron.
4. Réalisez un tzatziki en mélangeant le yaourt nature, le jus de citron et le concombre râpé.
5. Étalez ensuite le tzatziki sur le wrap.
6. Rincez la salade, la tomate et les épinards.
7. Découpez la tomate en rondelles, émincez l'oignon rouge et disposez-le tout sur le wrap.
8. Ajoutez les haricots rouges au wrap.
9. Concassez les noix de cajou, parsemez-les sur le wrap et roulez-le ensuite pour le fermer.

REMARQUE

Si vous utilisez des haricots rouges en conserve, pensez à les rincer. Les boîtes de conserves sont généralement riches en sel.

SUGGESTIONS

Aidez-vous de piques pour fermer votre wrap.

	1 portion 267g	100g
Energie (kcal)	208,3	73,1
Protéines (g)	13,1	3,3
Lipides (g)	8,3	1,2
Glucides (g)	38,1	12,3
Sel (g)	0,7	0,2
Fibres alimentaires (g)	10,6	2,2