

Wrap poulet

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- **4 galettes à tortillas**
- **4 tranches de blanc de poulet**
- **1 pot de pesto au poivron**
- **Quelques tomates cerises**
- **Roquette**

Recette :

- 1)** Sur une galette : étaler le pesto, ajouter une tranche de blanc de poulet, la roquette et les tomates coupées en morceaux
- 2)** Rouler le wrap au plus serré et mettre au frais

Eva Loncarevic-Diététicienne  **06.02.09.78.77**

Wrap saumon

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- **4 galettes à tortillas**
- **Fromage à tartiner**
- **4 tranches de saumon fumé**
- **½ concombre**
- **Tomates cerises**

Recette :

- 1)** Sur une galette : étaler le fromage, ajouter une tranche de saumon, le concombre et les tomates coupées en morceaux
- 2)** Rouler le wrap au plus serré et mettre au frais

Eva Loncarevic-Diététicienne  **06.02.09.78.77**