Wrap de poulet aux légumes

Temps de préparation: 30 minutes

Difficulté: Facile



Ingrédients (3 personnes):

6 tortilla
6 tranches de blanc de poulet
Quelques feuilles de salade
carotte râpée fraîche
1 tomate
Du fromage ail et fines herbes
3 tranches de chester

Préparation:

Tartiner légèrement les tortillas de fromage fines herbes, déposer des feuilles de salade, 2 tranches de poulet, 1 tranche de chester, des petits dés de tomate, et des carottes rapées.

Rouler chaque wrap comme une crêpe bien serrée couper-les en deux et emballer-les dans du papier film et mettre au frais jusqu'au moment de servir, ce repas convient aussi bien pour les adultes que pour les enfants aller à l'école.