

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.