



INGRÉDIENTS (§ PARTS)

6 wrap au blé complet + 400g de poulet + 4 tranches d'emmental allégé + 30g de gruyère râpé allégé + poivrons + oignons + épices (sel, poivre, paprika fumé)

1 / Coupez le poulet, les oignons et les poivrons en petit dés

2/ Cuisez le tout à la poêle en assaisonnant avec les épices

3/ Mettez vos tranches d'emmental à l'intérieur de 2 wraps

4/ Disposez vos wraps de sorte à ce que le plat soit recouvert, puis sevrez votre préparation à l'intérieur avant de refermer

5/ Aplatissez le tout grâce à du papier sulfurisé et une casserole, puis placer le tout 15-20 minutes au four à 180 degrés

Et... c'est prêt 🍴 Régalez vous !

Tu veux encore plus de recettes ? Pouvoir manger ça en perdant du gras et/ou en gagnant du muscle ?

Je serai TON nutritionniste, je t'accompagnerai pour atteindre TES objectifs

