

WRAP AU QUINOA ET ÉPINARDS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 galettes à tortillas
- 1 bol de quinoa
- pousses d'épinards frais
- 2 tomates cœur de bœuf
- huile d'olive
- pistou
- vinaigre balsamique
- sel, poivre

PRÉPARATION

Chauffez les galettes à tortillas dans votre four.

Versez dans un saladier, un filet d'huile d'olive, 1 c. à soupe de pistou, puis mélangez. Badigeonnez vos galettes avec le mélange. Coupez les tomates en fines lamelles.

Mettez dans les galettes une poignée de pousses d'épinards frais, les tomates et le quinoa. Recouvrez d'un filet de vinaigre balsamique.

Assaisonnez en sel et poivre puis, enrroulez vos wraps.

Servez bien frais.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

kcal 253

BON APPÉTIT !