

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Sandwichs roulés à la dinde à la sauce ranch

Sans noix

Ingrédients :

- 8 tranches minces de dinde cuite
- 4 tortillas à la farine (6 pouces), à température ambiante
- 1 grosse tomate, tranchée finement
- 1 poivron vert de taille moyenne, coupé en juliennes
- 1 tasse (250 ml) de laitue hachée
- 1 tasse de fromage cheddar râpé
- 1/3 tasse (75 ml) de vinaigrette ranch

Préparation :

1. Déposer 2 tranches de dinde sur chaque tortilla.
2. Ajouter la tomate, le poivron vert, la laitue et le fromage.
3. Arroser de vinaigrette.
4. Rouler serré.

Donne 4 portions.

Temps de préparation : 10 minutes

Valeur nutritive par portion :

403 calories, 25 g de lipides (9 g de gras saturés), 76 mg de cholestérol, 601 mg de sodium, 19 g de glucides (3 g de sucre et 1 g de fibres), 26 g de protéines.

