

Wrap au poulet et betterave

Difficulté : Facile

Préparation : 15 min

Ingédients pour 1 personne :

- ✓ 1 galette de blé (wrap)
- ✓ 50 g de blanc de poulet
- ✓ 1/2 Betterave
- ✓ Fromage à tartiner de votre choix
 - ✓ Sel
 - ✓ Salade (Facultatif)

Préparation : *Recettes de Celine*

Pelez la betterave et détaillez-les en bâtonnets

Poêlez le blanc de poulet avec l'huile. Salez, poivrez.
Détaillez-le en lamelles.

Posez les galettes sur le plan de travail. pliez-la en deux puis faites une entaille du milieu vers le bas sur le côté face à vous

Tartinez vos galettes de fromage à tartiner.

Répartissez des lamelles de poulet sur le haut de la galette.

Salez, poivrez à votre convenance.

Ajoutez la betterave sur le poulet

Superposez la partie basse de la galette sur la partie haute,
puis pliez le wrap en un triangle

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!