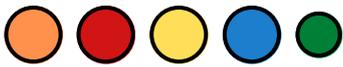


Pour 1 wrap :



Le Wrap façon galette (au jambon et champignons)

Ingrédients



@les_clefs_dadi

- 1 Wrap
- Champignons
- Dé de jambon
- 1 tranche de jambon
- 1 càs d'huile d'olive
- 2 càs de crème liquide
- 1 tranche d'emmental
- Sel, poivre et ail

Préparation

- ❶ Coupez et lavez les champignons en petits morceaux.
- ❷ Mettez l'huile d'olive dans la poêle et faites revenir les champignons, épicez selon vos souhaits et ajoutez les dès de jambons.
- ❸ Une fois que les champignons sont un peu doré, ajoutez la crème liquide, mélangez et laissez chauffer encore quelques minutes.
- ❹ Mettez dans une assiette et conservez.
- ❺ Mettez le wrap dans la poêle : mettez la tranche de fromage, la tranche de jambon, le mélange de champignons . Repliez, laissez chauffer quelques minutes et servez.

Manger équilibré

Portion : 1 wrap

Accompagnement : Vous pouvez accompagner votre wrap avec des **crudités** , une **soupe**, des **légumes** ...

Variété :

Vous pouvez garnir vos wraps façon galette de ce que vous voulez :

légumes : poireaux, tomates, épinard ...

protéine : allumette de bacon, saumon, chorizo, œuf, viande hachée ...

Produit laitier : mozzarella, toastinette, fromage de chèvre, sauce à base de fromage blanc ...

Lipide : crème liquide, crème de coco, avocat ...

Dessert : Un fruit