

Pour 1 wrap :



# Pizza wrap

( au poulet et poivrons)



@les\_clefs\_dadi

## Ingrédients

- 1 Wrap
- 3 aiguillettes de poulet
- 1 càs d'huile d'olive
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron vert
- 1/2 poivron rouge
- 2 càs de sauce tomate
- Épice aux choix
- 2 Mozzarella en tranche

## Préparation

- ① Lavez et coupez les poivrons en petits morceaux.
- ② Mettez l'huile d'olive dans la poêle et faites cuire le poulet coupez en petits morceaux et épicez selon vos souhaits.
- ③ Ajoutez les poivrons et faites revenir quelques minutes.  
Prenez un wrap et étalez la sauce tomate sur toute la surface.
- ④ Ajoutez la mozzarella. Sur le dessus mettez le poulet et les poivrons.
- ⑤ Enfournez 20 à 25 min à 180°C (Chaleur tournante)

## Manger équilibré

**Portion** : 1 wrap

**Accompagnement** : Vous pouvez accompagner votre wrap avec des **crudités** , une **soupe**, des **légumes** (si jamais vous avez encore faim)

### Variété :

Vous pouvez garnir vos pizza wraps de ce que vous voulez :

**légumes** : courgette, poireaux, tomates, champignon ...

**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, olive...

**Dessert** : Un fruit