

Pour 1 wrap :



Pizza wrap

(Chèvre, bacon, courgette)



@les_clefs_dadi

Ingrédients

- 1 Wrap
- Fromage de chèvre à tartiner
- 100g d'allumettes de bacon
- Courgette
- Herbes de Provence
- F Miel (facultatif)

Préparation

- ① Faites revenir les allumettes de bacon dans une poêle
- ② Recouvrir le wrap de fromage de chèvre. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter un filet de miel par dessus.
- ③ Ajoutez par dessus les allumettes de bacon
- ④ Coupez la courgette en rondelle et mettre au dessus du wrap.
- ⑤ Parsemez d'herbe de Provence (ou les épices de votre choix)
- ⑥ Enfournez 25 min à 185°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