

Le Wrap HULK

(total de glucides grand wrap ~55g / moyen wrap ~40g)

Ingrédients :

- Tortilla de blé entier aux œufs
(1 grand = ~35g ou moyen = ~20g)
- Pomme
(1 moyenne = ~20g)
- Légume au choix
(1/2 tasse / 125ml = ~0g)
- Fromage
(grosseur de deux doigts = ~0g)
- Mélange aux œufs
(au goût = ~0g)

Recette pour le mélange aux œufs :

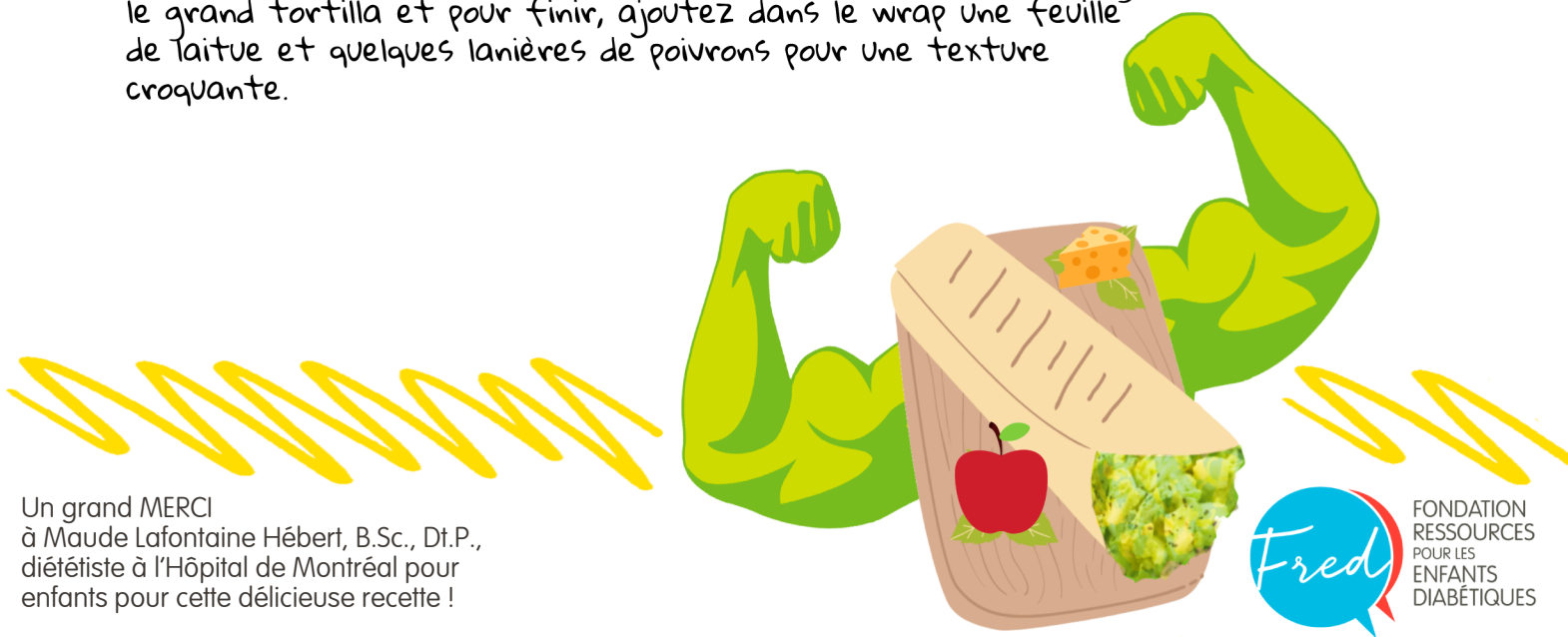
- Oeufs à la coque
(2 = ~0g)
- Fèves d'edamames sans l'enveloppe
(1/4 tasse / 60ml = ~0g).

Note : Vous pouvez décongeler les edamames 1 minute dans l'eau utilisée pour cuire les œufs

- Mayonnaise
(2 c. soupe / 30ml = ~0g)
- Ciboulette ou oignon vert
(au goût = ~0g)
- Sel et poivre au goût

Préparation :

Mélangez tous les ingrédients du mélange aux œufs ensemble et écrasez-les à la fourchette. Ensuite mettez la quantité désirée de mélange dans le grand tortilla et pour finir, ajoutez dans le wrap une feuille de laitue et quelques lanières de poivrons pour une texture croquante.



Un grand MERCI
à Maude Lafontaine Hébert, B.Sc., Dt.P.,
diététiste à l'Hôpital de Montréal pour
enfants pour cette délicieuse recette !



FONDATION
RESSOURCES
POUR LES
ENFANTS
DIABÉTIQUES