



Wraps au thon sucrés

Ingrédients

- 2 boîtes de 170 g de thon en conserve, égoutté
- 3 c. à soupe de relish
- 1 c. à soupe de yogourt nature
- 4 tortillas de blé entier moyennes de 20 cm (8 po)
- quelques feuilles de laitue

Assaisonnement
Au goût : poivre



Choisis le plus souvent possible des produits de blé entier. Ils contiennent plus de fibres et sont plus nourrissants que les produits raffinés.

Les fibres permettent de stabiliser la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang. On diminue ainsi les fringales.

Étapes de la préparation

- 1 Dans un bol, mélange le thon, la relish et le yogourt. Poivre au goût.



- 2 Répartis la préparation sur les tortillas. Garnis-les de laitue.



- 3 Roule les tortillas en wraps.

