

# Wrap TFFM

Ingrédients pour 1 portion :

- 1 tortilla de blé
- 50g de thon en conserve
- 30g de maïs en conserve
- 1 cäs de fromage frais
- 1 poignée de salade roquette
- 1/4 oignon rouge



Recette :

1. Émincer l'oignon rouge en lamelles
2. Étaler le fromage frais sur la tortilla
3. Sur une moitié, mettre le maïs et le thon égoutté ainsi que l'oignon et la roquette. Saler et poivrer.
4. Rouler le tout, couper le wrap en deux.
5. C'est prêt !



Un plat complet hyper pratique pour emmener au travail ! Pensez à l'accompagner de salade, carottes râpées ou tout autre légume.