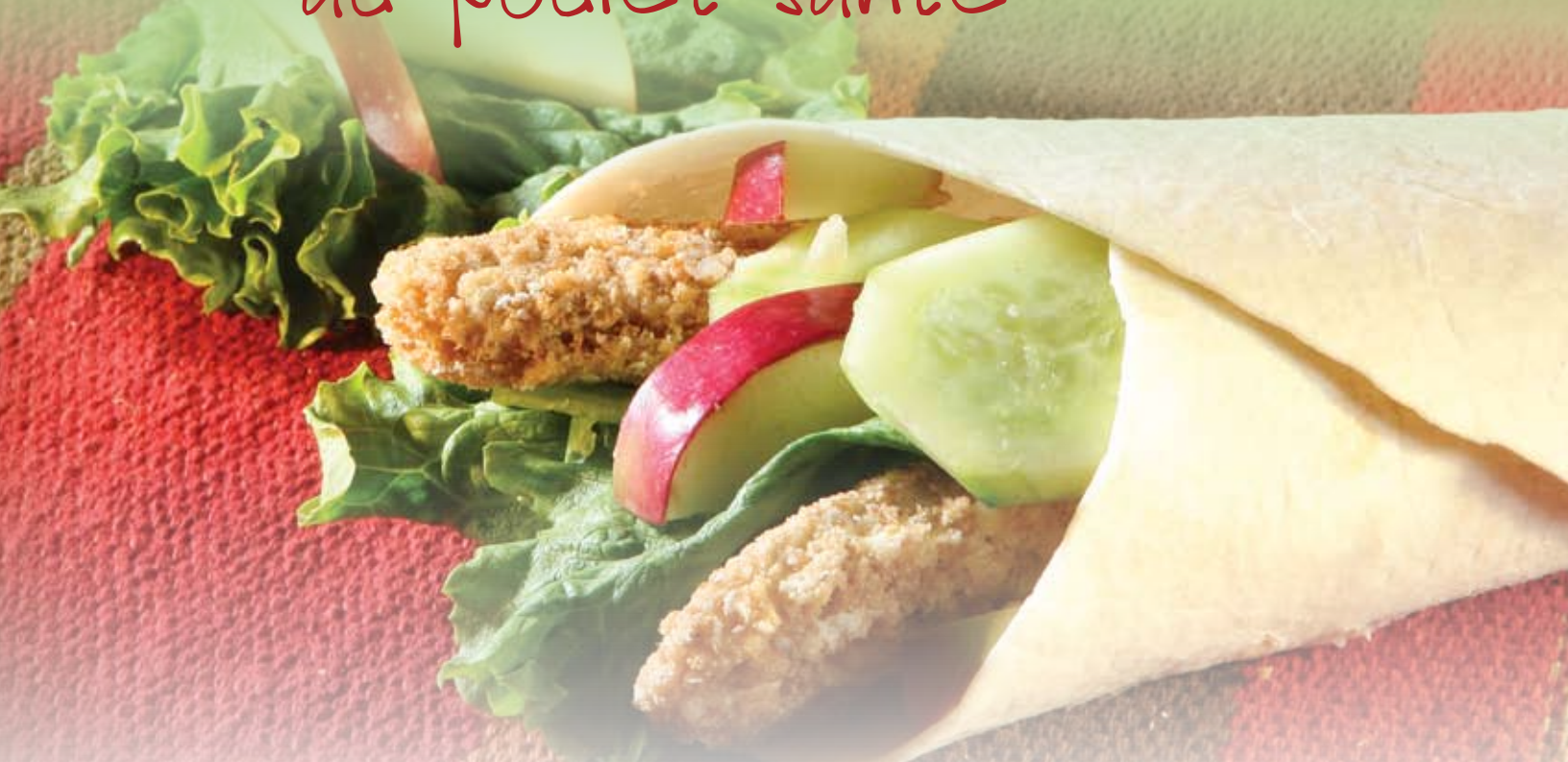


3 Sandwichs roulés au poulet santé



Service Alimentaire



Concombre anglais, pelé	250 ml	1 tasse	125 g
Lanières de poulet multigrains cuites (701-1045)		1,6 lb	745 g
Mayonnaise	60 ml	¼ tasse	60 g
Yogourt nature ou fromage blanc (style quark ou ricotta)	180 ml	¾ tasse	195 g
Pommes rouges avec pelure, en bâtonnets	500 ml	2 tasses	230 g
Cari	2,5 ml	½ c. à thé	1 g
Poudre d'ail	5 ml	1 c. à thé	3 g
Poivre noir	Au goût		
Tortillas de blé mesurant 25 cm (10 po)	10		520 g
Feuilles de laitue	10		250 g

: 10
 : 20 minutes
 : 15 - 17 minutes
 : non

Valeur nutritive	
Pour 1 sandwich roulé (215 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 360	
Lipides 13 g	20 %
Saturés 2 g	
+ trans 0 g	10 %
Polyinsaturés 4 g	
Oméga-6 2 g	
Oméga-3 0,3 g	
Monoinsaturés 3 g	
Cholestérol 30 mg	10 %
Sodium 700 mg	29 %
Potassium 120 mg	3 %
Glucides 45 g	15 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 5 g	
Protéines 15 g	
Vitamine A 66 ER	6 %
Vitamine C 4 mg	6 %
Calcium 71 mg	6 %
Fer 2,2 mg	15 %
Phosphore 38,2 mg	4 %

- 1 Cuire les lanières à 180 °C (350 °F) de 15 - 17 minutes en les tournant une fois à la mi-cuisson.
- 2 Mélanger tous les ingrédients sauf les tortillas et les feuilles de laitue.
- 3 Déposer le mélange sur les 10 tortillas et garnir chaque tortilla d'une feuille de laitue.
- 4 Enrouler les tortillas et savourer.

Notes du chef

Si vous voulez faire changement, vous pouvez utiliser des tortillas à la tomate.

Portions du guide alimentaire canadien

2/3 portion de légumes et fruits
 + 1 1/2 portion de produits céréaliers
 + 1 portion de viandes et substituts.



Allergènes produit Olymel

*Contient : œuf, lait, soya, gluten (blé, orge, seigle, avoine, épeautre, Kamut, triticale).



Système d'échanges

2 2/3 échanges de féculents
 + 1/3 échange de légumes
 + 2 échanges de viandes et substituts
 + 1 1/2 échange de matières grasses.

*Allergènes vérifiés : arachides, noix, graines de sésame, lait, œuf, grains contenant du gluten (blé, orge, seigle, avoine, épeautre, kamut, triticale), soya (excluant l'huile de soya raffinée), poisson, crustacé, mollusque, sulfite (max. 10 ppm). (Source : ACIA)