

Caty

Tortillas au saumon fumé

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 298; protéines 18 g; M.G. 17 g; glucides 22 g; fibres 3 g; fer 1 mg; calcium 25 mg; sodium 938 mg



Ces tortillas au saumon fumé sont un lunch de rêve pour un pique-nique au soleil !

Ingrédients

- 4 tortillas moyennes au blé entier
- 1/2 contenant de fromage fouetté à la crème nature de 227 g
- 30 ml (2 c. à soupe) de câpres
- 45 ml (3 c. à soupe) d'aneth haché
- 8 feuilles de laitue Boston
- 2 paquets de saumon fumé de 120 g chacun
- 1 petit oignon rouge émincé
- 8 tomates cerises coupées en quatre

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Tartiner les tortillas de fromage fouetté à la crème.
- 2 Garnir de câpres, d'aneth, de laitue, de saumon fumé, d'oignon rouge et de tomates cerises. Rouler en serrant. Fixer à l'aide de cure-dents.