Boîte à collation avec rouleau de tortilla farci

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 15 min
Temps actif: 15 min
Facile



Ingrédients

Pour 2 personnes

- **60 g** viande séchée de bœuf suisse, p. ex. viande des Grisons
- **4** tomates séchées à l'huile, voir conseil
- **60 g** fromage frais
- **2** tortillas au blé complet
- **2** feuilles de salade verte
- **100 g** concombre
- **4** fraises
- **50 g** myrtilles
- **40 g** noix

Valeurs nutritives

1 portion contient environ:

- **396** kcal
- **27 g** de protéines
- **19 g** de glucides
- **22 g** de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

On peut remplacer les tomates séchées par des carottes finement râpées ou des tomates fraîches coupées en petits dés dans le mélange au fromage frais.

Préparation

1. Éponger les tomates séchées avec du papier absorbant, les hacher finement et les mélanger au fromage frais.
2. Tartiner les tortillas de ce mélange, les garnir de viande séchée et d'une feuille de salade, puis les enrouler. Couper le rouleau en morceaux de 3 cm. Répartir les tortillas dans les boîtes à collation.
3. Couper le concombre en bâtonnets et les répartir dans les boîtes.
4. Couper les fraises en deux ou en quatre selon leur taille et les répartir, ainsi que les myrtilles et les noix, dans les boîtes. Fermer les boîtes.

Viande Suisse

Mon choix.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

Suisse. Naturellement.

SUISSE GARANTIE