



## Warps vitaminés

### Ingrédients pour 4 personnes

- 8 tortillas
- 200g de blanc de poulet
- 2 avocats
- 1 citron
- Crudités : carottes râpées, concombre, poivrons, jeunes pousses...
- 1 pot de yaourt à la grecque
- Ciboulette
- Persil
- Sel
- Poivre

### Préparation

1. Réchauffer légèrement les tortillas au micro-onde ou au four traditionnel mais à couvert.
2. Sur chaque tortillas, écraser  $\frac{1}{4}$  d'avocat et arroser de quelques gouttes de jus de citron.
3. Garnir avec des lamelles de poulet et des crudités selon son goût.
4. Réaliser une sauce en mélangeant le yaourt, les herbes, le sel et le poivre.
5. Ajouter la sauce aux wraps.
6. Refermer en roulant et au besoin maintenir avec un cure-dents.