Wrap au poulet, avocat et riz
RECETTE

Wrap au poulet, avocat et riz



TEMPS	25 Min
INGRÉDIENTS	14 Produits
FAIRE	2 x

Peu de temps? Essayez ce wrap à la mexicaine qui vous séduira par son goût en un rien de temps. Soyez créatif et créez votre propre wrap selon vos goûts!

INGRÉDIENTS

- 1 paquet de riz express mexicain Ben's Original™
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 2 filets de poitrine de poulet
- ½ cuillère à café de poudre de paprika
- ½ cuillère à café d'origan séché
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- ¼ cuillère à café de poudre d'oignon
- ¼ cuillère à café d'ail en poudre
- 2 tomates, dénoyautées et hachées
- 1 petit oignon rouge, haché
- Petite poignée de coriandre hachée

- 1 avocat dénoyauté et coupé
- 2 feuilles de laitue, hachées
- 2 enveloppements

PRÉPARATION

1. Placez les filets de poitrine de poulet entre deux morceaux de papier absorbant et roulez-les à plat avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'ils soient uniformément épais.
2. Mélangez 1 cuillère à soupe d'huile, d'épices et d'herbes et étalez sur les filets.
3. Faites frire les filets dans une poêle à feu moyen pendant 10-12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés des deux côtés. Retirer après la friture et couper en morceaux comme vous le souhaitez.
4. Préparez le riz express mexicain Ben's Original™ selon les instructions sur l'emballage.
5. Lavez les tomates et coupez-les en petits morceaux. Epluchez les oignons et coupez-les en tranches. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et la peau et coupez-le en petits morceaux. Maintenant, couvrez le wrap avec les tomates, les oignons, la coriandre, les lanières de poulet, l'avocat, le riz et la laitue et pliez-le.
6. Astuce: Utilisez des sauces supplémentaires de votre choix pour un goût encore meilleur !

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

- Fibres alimentaires : 7,1 g
- Énergie : 566 kcal
- Énergie : 2388 kJ
- Cholestérol : 94 mg
- Protéines : 43,3 g
- Gras saturés : 2,1 g
- Glucides : 70 g
- Dont sucres : 6,8 g
- Matières grasses : 11,2 g
- Sel : 1,1 g

CATÉGORIES:

Poulet, 15 - 30 MIN, Haute teneur en protéines, Faible teneur en glucides, Sans lactose, Mexicain, Pour tous les jours

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Saumon Asiatique

Temps

20 Min

Ingrédients

9 produits



Bol mexicain avec des nachos

Temps

20 Min

Ingrédients

11 produits



Riz au potiron «tout-en-un»

Temps

25 Min

Ingrédients

10 produits

Source URL: *https://ch.bensoriginal.com/recettes/wrap-au-poulet-avocat-et-riz*