

Wrap avocat façon pizza

INSTRUCTIONS : pour une personne, ce petit wrap à consommer façon pizza est très chouette à faire afin de varier sa façon de s'alimenter et d'éviter la monotonie.

L'avocat est un excellent aliment qui contient beaucoup d'oméga 3, il est donc intéressant à consommer une fois par semaine par exemple.



Instructions

1. Préchauffez le four à 180°.
2. Dans un bol, écrasez votre avocat avec 1/2 oignon rouge en morceaux et le jus d'1/2 citron vert. Ajoutez sel et poivre.
3. Découpez votre mozzarella en tranches et les tomates cerises en deux.
4. Enfournez votre wrap non garni pendant 5 à 10 minutes en fonction de la cuisson souhaitée.
5. Une fois qu'il est cuit, garnissez-le avec le guacamole express que vous avez réalisé, la mozzarella, les tomates et les épices.
6. Bon appétit :)

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Wrap aux graines	1
Mozzarella	1
Avocat	1
Oignon rouge	1/2
Citron vert	1/2
Tomates cerises	10

Epices : sel, poivre, origan, ciboulette