



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Rouleaux « escargots » à la dinde

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
25	tortillas de blé entier	25
5	avocats pelés et pilés	5
2 ½ tasses	crème sure ou mayonnaise	625 mL
¼ c. à thé	sel	1 mL
¼ c. à thé	poivre	1 mL
25	dinde fumée tranchée	25
25-50	fromage en tranches	25-50
	laitue	

Nota : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.

Préparation

1. Combiner les avocats pilés et la crème sure ou mayonnaise dans un bol. Bien mélanger. Assaisonner avec du sel et du poivre.
2. Étendre le mélange d'avocats sur les tortillas. Garnir de dinde, de fromage et de laitue.
3. Rouler les tortillas et les placer sur une assiette de service, côté scellé en dessous. Réfrigérer pendant 30 minutes.
4. Avant de servir, couper les rouleaux de tortillas en tranches d'une épaisseur d'un demi-pouce (½) pour former des « escargots ». Déposer les escargots sur une assiette de service.

Valeur nutritive

Par portion de 89 g

Calories 200

Lipides 12 g

Saturés 6 g

+ trans 0 g

Sodium 350 mg

Glucides 14 g

Fibres 3 g

Sucre 1 g

Protéines 8 g

Calcium 150 mg

Fer 0 mg

**Portion selon le Guide
Alimentaire**

1 Produits céréaliers

½ Lait et substituts

½ Viandes et substituts