

# Wrap Végétarien au fromage Havarti



1 portion



15 minutes

## INGRÉDIENTS

### Wrap

1 grande feuille de chou collard (chou cavalier)  
2 tranches fromage Havarti Saputo  
1 tomate, tranchée  
1/4 poivron jaune, taillé en julienne  
1 carotte, taillée en julienne  
1 feuille de chou rouge, taillée en julienne  
1/2 avocat, tranché  
30 mL (2 c. à soupe) hummus

## PRÉPARATION

### Étape 1

Blanchir la feuille de chou collard en la plongeant d'une à deux minutes dans l'eau bouillante.

### Étape 2

Badigeonner la feuille de chou collard avec l'hummus.

### Étape 3

Déposer les tranches de fromage Havarti et garnir avec le reste des ingrédients.

### Étape 4

Rouler le tout et trancher.

Alimenté par **Saputo**