

## Wraps Jambon Guacamole

**Nombre de personnes: 4**

**Temps de préparation: 45 minutes**

### Ingrédients:

- WRAPS (OU TORTILLAS)	2 grands
- AVOCAT(S)	2
- CITRON(S)	le jus d'1/2
- TOMATE(S)	1
- PIMENT DE CAYENNE	3-4 pincées
- HUILE D'OLIVE	un peu
- FROMAGE FRAIS	30g
- JAMBON CRU	4-6 tranches
- SEL	
- POIVRE	

### Recette:

- Coupez les avocats en deux et ôtez les noyaux avant de prélever la chair. Coupez-la en dés et arrosez-les de jus de citron. Mixez ensuite le tout 15-20 secondes au Monsieur Cuisine.
- Epépinez et émincez la tomate en petits dés. Ajoutez-les aux dés d'avocat.
- Ecrasez avec une fourchette puis intégrez un peu d'huile d'olive, sel, poivre et piment de Cayenne.
- Réservez au frais.
- Faites chauffer 30 secondes les wraps au micro-onde.
- Nappez-les de fromage frais puis répartissez le guacamole. Recouvrez le tout de jambon cru.
- Roulez en rabattant les bords. Enveloppez les wraps dans du papier alu et réservez au frais.
- Au moment de servir, coupez en tronçons et dressez sur vos assiettes.



### Remarque:

Accompagnez d'une salade verte.