Wrap med couscous og laks

Ingredienser (1 porsjon)
1 fullkornwrap
20 g løk
1 fedd hvitløk
6 g gressløk
20 g agurk
10 g bladsalat
10 ml sitronsaft
1 ts revet ingefær
15 g lettmajones (25 % fett) eller 15 g lett lettrømme (20 % fett)
40 g tørr couscous
45 g kokt laks

1. Rens og del opp alle ingrediensene.
2. Kok couscous etter anvisning på pakken. Ikke tilsett salt i vannet.
3. Bland alle ingrediensene bortsett fra laksen, den blander du forsiktig inn til slutt.
4. Spre blandingen ut på tortillas og rull fast sammen. Pakk rullen i papir og la den stå i kjøleskapet minst ½ time.
5. Del rullene på skrå i to eller flere biter.

Næringsdeklarasjon per 100 g: Energi 751,4 kJ (179,6 kcal), protein 8,6 g, karbohydrat 21,9 g, sukkerarter 1,3 g, fett 5,9 g, mettede fettsyrer 1,2 g, kostfiber 3,0 g, natrium 157,4 mg

Wrap med Couscous og kylling

Ingredienser (1 porsjon)
1 fullkornwrap

20 g løk
1 fedd hvitløk
6 gressløk
20 g agurk
10 g bladsalat
10 ml sitronsaft
1 ts revet ingefær
15 g lettmajones (25 % fett), kan erstattes med lettrømme (20 % fett)
40 g tørr couscous
50 g kylling, brystfilet

1. Rens og del opp alle ingrediensene.
2. Kok couscous etter anvisning på pakken. Ikke tilsett salt i vannet.
3. Stek rå kylling på bakepapir i stekeovn (200 grader, ca 25 min, til den er gjennomstekt)
4. Bland alle ingrediensene.
5. Spre blandingen ut på tortillas og rull fast sammen. Pakk rullen i papir og la den stå i kjøleskapet minst ½ time.
6. Del rullene på skrå i to eller flere biter.

Næringsdeklarasjon per 100 g: Energi 677,0 kJ (161,8 kcal), protein 9,9 g, karbohydrat 21,8 g, sukkerarter 1,5 g, fett 3,3 g, mettede fettsyrer 0,8 g, kostfiber 3,0 g, natrium 154,4 mg

Nøkkelhullsordningen har en egen gruppe for wraps, sandwich og bagetter. Matvarer i denne kategorien skal utgjøre en komplett rett basert basert på tallerkenmodellen der andre måltidskomponenter ikke behøver å inngå. Tallerkenmodellen består av tre deler: én proteindel (for eksempel kjøtt, fisk eller belgvekster), én karbohydratdel (for eksempel poteter, ris, pasta eller couscous) og én del grønnsaker, frukt og bær.

For å få Nøkkelhullet må disse produktene inneholde minst 25 g rotfrukter, belgvekster og andre grønnsaker per 100 g. I tillegg skal en porsjon ha minst 250 kcal. Brøddelen skal inneholde minst 25 % fullkorn.

Wraps, sandwich eller bagetter med Nøkkelhullet inneholder også mindre fett, sukker og salt enn et alternativt produkt i samme gruppe. Høyst 30 % av energiinnholdet kan komme fra fett.