Irene Álvarez Louzado

WRAPS DE LECHUGA CON JAMÓN, MANZANA Y NUECES

2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de manzana, con piel, cruda (180 g)
- 4 hojas grandes de lechuga, cruda (70 g)
- 4 lonchas de jamón cocido, extra (120 g)
- 4 puñados, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda (80 g)
- 3 cucharadas de queso Ricotta

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lava las hojas de lechuga y sécalas. Trata de emplear las hojas más grandes.

2º Lava la manzana y córtala en trozos pequeños.

3º Coloca sobre cada hoja una loncha de jamón. Sobre cada loncha esparce un poco de queso. Añade un puñado de trozos de manzana y un puñado de nueces y, poco a poco, ve enrollando la lechuga de manera que te quede en forma de wrap.

4º Acompaña estos wraps de una deliciosa salsa rosa.

5º ¿Quieres hacer salsa rosa? Es muy fácil hacerla. Sólo tienes que poner un par de cucharadas de mayonesa en un cuenco y añadir dos cucharaditas de salsa ketchup. Revolver y ¡ya!

6º Puedes sustituir el queso ricotta por cualquier otro queso que te apetezca.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (195 g)	% DDR
ENERGÍA	147 kcal	288 kcal	14 %
PROTEÍNA	10 g	19 g	38 %
H. CARBONO	5 g	10 g	4 %
AZÚCARES	4 g	9 g	10 %
GRASA	9 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	254 mg	495 mg	21 %