



## 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 %