



WRAPS DE LECHUGA Y CARNE MOLIDA

 10 minutos 20 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 250 gramos de carne picada/molida
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 pieza de pimiento rojo crudo chico [75 g]
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado [10 g]
- 1 taza de lechuga [47 g]
- 3 piezas de nuez [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Rehogar primero el pimiento, luego agregar las cebollas, el ajo, y finalmente la carne.
- 2º Una vez que los anteriores estén cocidos agregar el queso y las nueces, mezclar.
- 3º Lavar bien las hojas de lechuga y rellenar con la mezcla de la carne.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (224 g)	% DDR
ENERGÍA	137 kcal	308 kcal	15 %
GRASA	9 g	20 g	31 %
GRASAS SATURADAS	3 g	7 g	33 %
COLESTEROL	2 mg	4 mg	1 %
SODIO	36 mg	81 mg	3 %
H. CARBONO	3 g	7 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	11 g	25 g	-