



MASA PARA WRAPS INTEGRALES

 15 minutos 30 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 250 gramos de harina de trigo, integral
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva (10 g)
- 130 gramos de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Agregar todos los ingredientes en un recipiente y mezclar.

2º Una vez mezclado todo hacer un bollo y con film llevar a la heladera por 30min

3º Luego hacer unos 8 bollitos y estirar con un palo. Cocinar en un sartén antiadherente vuelta y vuelta hasta que vean burbujitas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (49 g)	% DDR
ENERGÍA	237 kcal	116 kcal	6 %
GRASA	4 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	4 mg	2 mg	0 %
H. CARBONO	40 g	20 g	7 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	-