

## TACOS DE LENTEJAS Y VEGETALES

Opcion veggie completa, facil de preparar. Con 15 g de proteinas. Se puede comer tibio o fresco!

 10 minutos 20 minutos 2 fajitas

### INGREDIENTES

- 2 porciones de masa para wraps integrales [98 g]
- 4 cucharadas de lentejas, semillas maduras, cocidas, hervidas, sin sal [49 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 2 porciones de rodajas de calabaza al horno [213 g]
- 2 cucharaditas de semilla de girasol [6 g]
- 1 porción de salsa de yogur [103 g]  50 gramos de yogur griego
- 1 cucharadita de sal [6 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear en un sarten el pimiento o hacer sobre tostadora para que quede asado. Luego agregar las berenjenas.
- 2º Cocinar al horno o microondas la calabaza.
- 3º Remojar el día anterior las lentejas, luego hervirlas. También se puede usar enlatada [descartando el líquido]
- 4º Preparar todo, mezclarlo y rellenar las fajitas [pueden ser caseras o comerciales]

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR FAJITA (286 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA           | 105 kcal  | 301 kcal           | 15 %  |
| GRASA             | 4 g       | 12 g               | 19 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 3 g                | 14 %  |
| COLESTEROL        | 1 mg      | 4 mg               | 1 %   |
| SODIO             | 620 mg    | 1772 mg            | 74 %  |
| H. CARBONO        | 12 g      | 35 g               | 12 %  |
| AZÚCARES          | 2 g       | 6 g                | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g       | 9 g                | 34 %  |
| PROTEÍNA          | 4 g       | 10 g               | —     |