



## WRAPS DE VERDURAS

 25 minutos 30 minutos 8 porciones

## INGREDIENTES

- 400 gramos de garbanzo cocido
- 65 gramos de tahini
- 65 gramos de jugo de limón, recién exprimido
- 3/4 cucharadita de sal [5 g]
- 5 gramos de chiles chipotles La costeña® adobados, o al gusto
- 8 Piezas de tortillas de harina caseras [224 g] o 2 porciones de pan pita [191 g] o 32 Piezas de tortillas ligeras mission® [272 g]
- 240 gramos de pimiento rojo crudo chico
- 240 gramos de pepino con cáscara rebanado
- 240 gramos de zanahoria picada cruda
- 240 gramos de jitomate guaje o saladet
- 100 gramos de germen de alfalfa cruda
- 1 pieza de aguacate hass [176 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [251 g]	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	249 kcal	12 %
GRASA	4 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	144 mg	361 mg	15 %
H. CARBONO	14 g	34 g	11 %
AZÚCARES	1 g	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	–