



WRAP DE QUESO COTTAGE RELLENO

Wrap hecho con queso cottage y huevos, sin carbohidratos.

1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de queso Cottage Mercadona [1 tarrina entera]
- 2 huevos medianos
- Sal y especias
- 1 lata ovalada de caballa, enlatada en aceite, escurrida [90 g]/atún/jamón cocido
- 1 ración individual de rúcula [90 g]
- 1 unidad grande de tomate [260 g] natural o frito Hida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batimos el queso cottage con los huevos, un poco de sal y especias al gusto, como: orégano, ajo en polvo, cebolla en polvo y pimienta.
- 2º Una vez que tenemos una mezcla homogénea, la vertemos en un papel de horno engrasado con un poco de AOVE.
- 3º Esparcimos la masa y la cocinamos a 180º unos 20-25 minutos.
- 4º Sacamos del horno y antes de que se enfríe, rellenamos a nuestro gusto. Un ejemplo puede ser con aguacate, pavo y queso. Vamos haciendo el rollo ayudándonos con el papel de horno. Ya lo tenemos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [710 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	605 kcal	30 %
PROTEÍNA	8 g	58 g	116 %
H. CARBONO	2 g	15 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	1 %
GRASA	5 g	34 g	49 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	186 mg	1317 mg	55 %