



WRAPS INTEGRALES

Una pavada y mucho más económicos!

 10 minutos 5 minutos 10 unidades

INGREDIENTES

- 250 gramos de harina integral [1 1/2 taza colmada]
- 1/2 sobre de levadura seca [4 g]
- 2 cdas soperas de queso untable
- 150cc de agua tibia
- sal a gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer una corona con la harina integral y la sal a gusto.
- 2º En el centro agregar el queso untable, la levadura seca y el agua tibia [NO CALIENTE] de a poco.
- 3º Ir uniendo ingredientes e ir agregando de a poco el agua.
- 4º Una vez formado un bollo liso dejar reposar 5/10 minutos.
- 5º Dividir la masa en 10 bollos, estirar y cocinar en una sartén a fuego medio bajo vuelta y vuelta.
- 6º Mientras haces los otros dejar los wraps ya listos sobre un repasador limpio para que conserven la humedad y lleguen excelentes a la mesa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD [30 g]	% DDR
ENERGÍA	269 kcal	81 kcal	4 %
GRASA	3 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	-	-	-
COLESTEROL	-	-	-
SODIO	31 mg	9 mg	0 %
H. CARBONO	48 g	14 g	5 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	10 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	12 g	4 g	-