



BURRITO DE GARBANZOS Y AGUACATE

Burrito vegano con humus, garbanzos, aguacate o guacamole y verduras frescas.

 1 ración

INGREDIENTES

- 1 Ración de fajitas integrales (36 g)
- 50 gramos de garbanzos cocidos
- 25 gramos de hummus (hacendado)
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo (48 g)
- 12 gramos de apio, crudo
- 1 unidad grande de pepinillos, en vinagre, en conserva (33 g)
- 5 gramos de cebollino, crudo
- 1 Puñado de cilantro fresco (5 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de pimienta, negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Enjuaga y aplasta los garbanzos cocidos en un bol o plato hondo.
- 2º Corta el apio, el pepinillo, el cebollino, el 1/2 aguacate y añádelo al bol con el hummus, sal y pimienta.
- 3º Mezcla todo bien con un tenedor hasta que quede una mezcla homogénea.
- 4º Monta el burrito, agregando el relleno en medio y cerrándolo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (199 g)	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	289 kcal	14 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	17 %
H. CARBONO	14 g	29 g	11 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	7 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	8 g	30 %
SODIO	845 mg	1681 mg	70 %