

**WRAP VEGETAL C/ HUMMUS** 5 minutos 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 tortilla de maiz o trigo (fajita)
- Hoja verde al gusto (canónigos, rúcula, brotes...)
- 1 tomate en tacos
- Cebolla [o pimientos de piquillo si nos sienta mal]
- 2 Cucharadas soperas de hummus

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Untar el hummus por la fajita
- 2º Poner por encima del hummus la hoja verde y el tomate troceado
- 3º Opcional: añadir un chorrito de limón para darle un toque cítrico
- 4º Envolver la fajita y consumir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (228 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	247 kcal	12 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	17 %
H. CARBONO	13 g	30 g	12 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	4 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	8 g	32 %
SODIO	110 mg	251 mg	10 %