



WRAP DE AGUACATE, ATÚN Y CEBOLLA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 tortilla de maiz
- 1/2 aguacate
- 2 cucharadas de tomate triturado
- Cebolla al gusto
- 1 lata de atún
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar dos cucharadas de tomate triturado c/ un chorro de aceite y untar la fajita de maiz
- 2º Cortar 1/2 aguacate en rodajas finas y poner a lo largo de la mitad de la fajita
- 3º Trocear la cebolla y echarla por encima del aguacate junto con el atún
- 4º Echar una pizca de sal y especias al gusto (comino, ajo...)
- 5º Opcional: añadir brotes de soja u hoja verde al gusto a la mezcla para aportar diferentes texturas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [217 g]	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	289 kcal	14 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	28 %
H. CARBONO	8 g	18 g	7 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	8 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	14 %
SODIO	182 mg	396 mg	17 %