



## WRAP CON PLÁTANO Y QUESO

 10 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 120 gramos de queso cottage o 1/4 taza de queso ricotta (62 g) o 180 gramos de yoghur
- 1 pieza de plátano en rodajas (160 g)
- 1 cucharadita de canela (2 g)
- 1 pieza de tortilla de harina (28 g) o 1 pieza de tortilla de harina integral (28 g) o 2 piezas de crepa (30 g)
- 1 cucharadita de miel (7 g)
- 1 cucharada de almendra fileteada (6 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un envase añade el queso, la almendra y la canela y mezcla bien.
- 2º Unta la mezcla sobre un tercio de la tortilla. Cubre con el plátano y enrolla para envolver bien el relleno.
- 3º Coloca la tortilla sobre un sartén o plancha y tuesta por 3-4 minutos o hasta que esté dorada y el relleno caliente
- 4º Para servir, corta el wrap en cuartos y rocía con la miel.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (272 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 126 kcal  | 344 kcal            | 17 %  |
| GRASA             | 4 g       | 11 g                | 17 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 0 g                 | 1 %   |
| COLESTEROL        | 8 mg      | 21 mg               | 7 %   |
| SODIO             | 141 mg    | 385 mg              | 16 %  |
| H. CARBONO        | 19 g      | 51 g                | 17 %  |
| AZÚCARES          | 7 g       | 19 g                | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 3 g                 | 14 %  |
| PROTEÍNA          | 5 g       | 14 g                | —     |