



WRAP DE ENSALADA CON ATÚN

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza de tortilla de harina integral (28 g)
- 4 cucharadas de queso cottage (64 g)  3 cucharadas de requesón promedio (36 g)
- 1 lata de atún en agua drenado (100 g)
- 1/2 taza de pepino con cáscara rebanado (52 g)
- 1/2 porción de jitomate (60 g)
- 1/2 taza de espinaca baby (30 g)
- 1/3 piezas de aguacate hass (58 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca la tortilla en un plato y úntala con el queso cottage. Añade el atún, el pepino, el tomate, la espinaca y el aguacate en la mitad inferior de la tortilla.
- 2º Enrolla desde el extremo para envolver bien el relleno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (375 g)	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	340 kcal	17 %
GRASA	3 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	10 mg	37 mg	12 %
SODIO	190 mg	712 mg	30 %
H. CARBONO	5 g	20 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	10 g	38 g	—