

**WRAP VEGETARIANO** 15 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 pieza grande de tortilla wrap o burrera integral o de espinaca [56 g]
- 2 cucharadas de hummus [30 g]
- 1/4 taza de zanahoria rallada cruda [22 g]
- 1/4 tazas de pepino con cáscara rebanado [21 g]
- 1/4 tazas de espinaca cruda picada [12 g]
- 1 porción de queso feta [40 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Coloca la tortilla sobre una superficie y unta el hummus de manera uniforme dejando un pequeño espacio en las orillas.
- 2º Coloca por capas la zanahoria, el pepino, la espinaca y el queso feta encima del hummus. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- 3º Enrolla la tortilla de manera apretada doblando las orillas para formar el wrap.
- 4º Para servir parte el wrap a la mitad.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (181 g)	% DDR
ENERGÍA	183 kcal	331 kcal	17 %
GRASA	9 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	20 mg	36 mg	12 %
SODIO	550 mg	995 mg	41 %
H. CARBONO	20 g	36 g	12 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	—