



## WRAP VEGETAL CON HUMUS, AGUACATE Y ACEITUNAS

 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
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 5 piezas de aceitunas rellenas de anchoa [25 g]

### 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 [310 g]	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	399 kcal	20 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	21 %
H. CARBONO	11 g	35 g	13 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	7 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	42 %
SODIO	283 mg	879 mg	37 %