



## WRAPS VEGETALES

Wraps con hummus, verduras y aguacate

 10 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 3 Tortillas de Trigo de tortilla de Trigo (105 g)
- 1/2 unidad mediana de aguacate (95 g)
- 1 unidad canario de tomate (75 g)
- 1 guarnición de espinaca, cruda (50 g) o 1 guarnición de lechuga, cruda (35 g)
- 8 cucharadas de hummus (120 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos el aguacate y el tomate en cubitos pequeños, lo mezclamos y reservamos.
- 2º Montamos los wraps poniendo una capa fina de hummus en toda la tortilla, ponemos la lechuga o espinaca y encima la mezcla de aguacate y tomate.
- 3º Nota: antes de montar el wrap se puede calentar la tortilla en la sartén]

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (382 g)	% DDR
ENERGÍA	164 kcal	625 kcal	31 %
PROTEÍNA	5 g	20 g	41 %
H. CARBONO	20 g	77 g	30 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	7 g	27 g	38 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	52 %
SODIO	303 mg	1157 mg	48 %