



WRAP DE SEITÁN, GUACAMOLE Y VERDURAS

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 piezas de tortilla de maíz (60 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 50 gramos de seitán
- 2 cucharadas de guacamole (28 g)
- 2 unidades medianas de rábano, crudo (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos la zanahoria y la cortamos en juliana, laminando por otro lado los rábanos.
- 2º El seitán se cortará en lonchas. Tostaremos las tortillas en una sartén caliente y las reservaremos.
- 3º A esta, le agregaremos la cda de aceite de oliva y saltearemos las verduras con el seitán por varios minutos.
- 4º Luego untaremos las tortillas con guacamole o aguacate y las rellenaremos con lo que hemos salteado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (214 g)	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	257 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	16 g	33 %
H. CARBONO	16 g	34 g	13 %
AZÚCARES	2 g	3 g	4 %
GRASA	3 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	105 mg	225 mg	9 %