Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

WRAP DE SEITÁN, GUACAMOLE Y VERDURAS (+ PROTE)

10 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 2 piezas de tortilla de maíz (60 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 100 gramos de seitán
- 3 cucharadas de guacamole (42 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.
5º NOTA: Pueden usarse otras verduras que gusten más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (278 g)	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	342 kcal	17 %
PROTEÍNA	10 g	29 g	58 %
H. CARBONO	13 g	37 g	14 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	116 mg	323 mg	13 %