



WRAP DE AGUACATE, ATÚN, TOMATE Y QUESO CREMA (2P-2,5HC-2G)

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo (48 g)
- 1 unidad mediana de tomate
- 150 gramos de atún, enlatado al natural, escurrido
- 2 cucharadas de queso para untar (26 g)
- Comino, sal y pimienta negra
- Opcional: cilantro o perejil fresco
- 3 Tortillas de Trigo de tortilla de Trigo (105 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta en dados pequeños el tomate y el aguacate. Si vas a utilizar cilantro o perejil pícalo finamente.
- 2º En un cuenco mezcla todos los ingredientes: aguacate, tomate, atún previamente escurrido, queso de untar o crema, las especias y el perejil/cilantro.
- 3º Úsalo como relleno para fajitas o wraps.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (445 g)	% DDR
ENERGÍA	147 kcal	654 kcal	33 %
PROTEÍNA	12 g	52 g	103 %
H. CARBONO	13 g	60 g	23 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	23 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	335 mg	1488 mg	62 %