



WRAPS DE PAVO Y VERDURAS (IP-2HC-1.5G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Tortillas de Trigo de tortilla de Trigo (70 g) o 3 piezas de tortilla de maíz (90 g)
- 1 unidad mediana de pepino (200 g)
- 1/2 taza de zanahoria rallada cruda (55 g)
- 1/2 unidad mediana de aguacate (95 g)
- 1 loncha de queso de cabra, semicurado (25 g)
- 80 gramos de pechuga pavo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar la base de las tortillas: Calienta ligeramente las tortillas si están muy rígidas, para que sean más fáciles de enrollar. Unta una capa de queso crema sobre cada tortilla. Si usas guacamole, aplícalo en esta etapa. Armar las fajitas: Añade el pavo desmenuzado en el centro. Distribuye las tiras de pepino, zanahoria y aguacate sobre el pavo. Condimentar: Exprime un poco de jugo de limón sobre el relleno. Agrega sal y pimienta al gusto. Si te gusta el cilantro o perejil, espolvorea un poco por encima. Enrollar: Dobla los extremos de la tortilla hacia el centro y enrolla firmemente para formar un burrito o wrap. Envuelve las fajitas en papel film o papel aluminio si las vas a llevar como comida para llevar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (437 g)	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	489 kcal	24 %
PROTEÍNA	6 g	27 g	54 %
H. CARBONO	11 g	49 g	19 %
AZÚCARES	0 g	0 g	1 %
GRASA	5 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	233 mg	1017 mg	42 %