



TORTITAS RELLENAS DE HUMUS, ESPINACAS Y POLLO

 15 minutos 15 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 4 Tortitas de Trigo
- 150 gramos de espinaca fresca
- 200 gramos Pechuga de pollo para Plancha
- 120 gramos de queso mozzarella
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- 150 gramos de hummus de garbanzos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava las espinacas y separalas en hojas, una vez que estén secas. Saltéalas en una sartén con el ajo pelado y picado, y un poco de aceite de oliva. [Sal pímentalas al gusto]
- 2º Corta la carne en tiras y saltéala también, salpimentada al gusto, en una sartén con un poco de aceite de oliva
- 3º Dispón las tortillas en la mesa de trabajo, úntalas con el hummus, a continuación coloca las espinacas, unas lonchas de mozzarella, y sobre ellas coloca la carne. Forma un rollito y pon una sartén o parrilla a calentar.
- 4º Pasa cada Tortilla rellena por la sartén a fuego moderado, para que éstas se tuesten ligeramente y estén crujientes. Una vez hechas todas, sirve enseguida y ¡buen provecho!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [353 g]	% DDR
ENERGÍA	170 kcal	599 kcal	30 %
PROTEÍNA	14 g	51 g	101 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	11 g	38 g	54 %
GRASAS SATURADAS	3 g	11 g	56 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
SODIO	141 mg	496 mg	21 %