

WRAP DE VEGETALES

Delicioso wrap de vegetales condimentado con salsa de miel y mostaza

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza de tortilla de harina integral [28 g]
- 20 gramos de tomate, fresco, crudo
- 1/2 cucharada de aderezo de miel y mostaza [8 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 1 cucharada de mayonesa light [14 g]
- 1/2 cucharada de aderezo de miel y mostaza [8 g]
- 1 pieza de huevo cocido [50 g]
- 20 gramos de pimiento rojo, crudo
- 1 porción de queso fresco [40 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para la salsa: picar el huevo cocido y mezclar con la mayonesa y el aderezo de miel y mostaza.
- 2º Esparcir la salsa sobre la tortilla integral.
- 3º Colocar el queso, la espinaca, el tomate y el pimiento.
- 4º Cerrar la tortilla y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [220 g]	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	319 kcal	16 %
GRASA	8 g	17 g	27 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	78 mg	172 mg	57 %
SODIO	181 mg	397 mg	17 %
H. CARBONO	9 g	21 g	7 %
AZÚCARES	2 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	14 g	—