

**WRAP C/ BOLOGNESA** 10 minutos 15 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 tortita de maiz o trigo (tipo fajita)
- 150 gr de carne picada | 50 gr de soja texturizada en seco
- 1/2 calabacín
- Aceite
- Cebolla al gusto
- 1 diente de ajo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír la cebolla y el calabacín a fuego medio durante 10 minutos.
- 2º Con soja texturizada: si es en seco, la hidratamos según las instrucciones de la marca. Otra opción es echar la soja seca al refrito que estemos haciendo de verdura y echar agua o caldo para que se hidrate (como si fuera una paella). La cantidad de agua es aproximadamente el doble que de soja texturizada. Una vez hidratada, se usa como si fuera una carne cualquiera. Con carne: Agregar la carne y saltear hasta que la carne esté bien hecha e integrada con la verdura
- 3º Echar sal, tomillo y orégano al gusto
- 4º Remover hasta que la salsa esté un poco espesa
- 5º Echar la bolognesa en la fajita y envolver.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (195 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 186 kcal | 363 kcal | 18 % |
| PROTEÍNA | 11 g | 21 g | 42 % |
| H. CARBONO | 14 g | 28 g | 11 % |
| AZÚCARES | 4 g | 9 g | 10 % |
| GRASA | 8 g | 16 g | 23 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 9 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 5 g | 10 g | 42 % |
| SODIO | 144 mg | 280 mg | 12 % |