

WRAP CAPRESE CON HUEVO Y ESPINACAS



| Medio



| 20 min.



| 4 raciones



| 1,2 €/ración

INGREDIENTES

- 4 tortillas de trigo integral
- 1 bola de mozzarella
- 2 huevos
- 12 tomates secos
- 100 g espinacas baby
- Albahaca fresca
- 3 c.s. aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo



ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN



HUEVOS




LACTEOS

ELABORACIÓN

1. Hidratar los tomates secos durante 1 hora en un recipiente con agua caliente. Escurrir
2. Poner en un cuenco los tomates secos y los ajos pelados. Dejar macerar durante unas horas. Escurrir para usarlos.
3. Cocer los huevos, pelar y cortar en rodajas.
4. Cortar la mozzarella en rodajas.
5. Lavar y secar las espinacas.
6. En cada tortilla ponemos una base de espinacas, repartir tomates secos, mozzarella y rodajas de huevo.
7. Picar las hojas de albahaca y espolvorear.
8. Enrollar el wrap y pasar por la sartén para que se dore. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 286 Kcal	hidratos de carbono 18,4 g	azúcares 1,7 g	Grasas 16,5 g	grasas saturadas 6,5 g	Proteínas 14,2 g	Fibra 3,3 g	Sal 1 g
---	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------	-------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Deja algunos tomates en el aceite, los tendrás listos para ensalada y aprovecharás el aceite.
- Las tortillas se pueden rellenar casi de cualquier cosa, no te preocupes si sobran, seguro que encuentras con qué rellenarlas.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Tener plantas aromáticas en casa, además de decorar, hace que siempre tengas hierbas frescas para tus recetas.