

WRAPS DE HUMMUS DE REMOLACHA



| Fácil



| 20 min.



| 4 raciones



| 0,90 €/ración

INGREDIENTES

- 4 tortitas integrales
- 1 manzana
- 1 zanahoria
- Lechuga
- Hummus de remolacha sobrante
- Aceite de oliva virgen extra



ALÉRGENOS




Gluten

ELABORACIÓN

1. Calentar las tortitas en una sarten.
2. Colocar sobre la tortita la lechuga, la manzana cortada en juliana y la zanahoria rallada.
3. Untar el hummus (si no te acuerdas de la receta la tienes aquí: <https://www2.cruzroja.es/-/hummus-de-remolacha>) y doblar la tortita para hacer el wrap.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	239 kcal	42 g	0,4 g	9,2 g	0,3 g	8,7 g	10 g	0,2 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Esta es una receta de aprovechamiento.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Se puede recrear esta receta con otros vegetales/frutas según la temporada. En verano la puedes hacer con lechuga, pimiento rojo y tomate.