



Wraps vegeerarianos

PORCIÓN: 4 PERSONAS

TIEMPO DE PREPARACIÓ: 20 MINUTOS

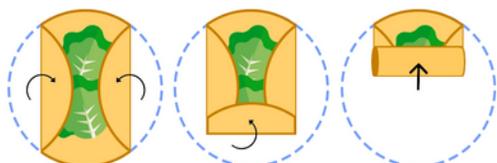
Todo lo que necesitas:

- 40 g Espinaca
- 1 Zanahoria
- 40 g Queso Cheddar
- 200 g Requesón o yogur griego (Finca el Molino)
- Sal
- Pimienta
- Tortillas (mejor si son integrales)

Preparación:

- 1) Lavar y secar las espinacas, limpiar y pelar la zanahoria y cortar en tiras finas (se lo puede hacer con el mismo pelador). Rallar el queso cheddar.
- 2) Condimentar el requesón con sal y pimienta al gusto de ser necesario. Untar cada una de las tortillas con 2 cucharadas de requesón. Repartir las espinacas, la zanahoria y el queso cheddar sobre la tortilla y enrollar.
- 3) Tostar las tortillas en un sartén caliente por 2-3 minutos por ambos lados hasta que se doren y servir inmediatamente. Mas fácil y saludable imposible.

Enrollado de los wraps:



DISFRÚTALO Y BUEN PROVECHO