

450 KCAL POR
PORCIÓN



!!!
Wrap de espinaca
!!!

INGREDIENTES POR PERSONA:

PARA LA MEZCLA:

- 1 HUEVO
- 60ML DE LECHE
- ½ TAZA DE AVENA MOLIDA
- 1 TAZA DE ESPINACAS
- SAL AL GUSTO

PARA EL RELLENO DEL WRAP:

- ½ PZA. DE AGUACATE
- 2 REBANADAS DE JAMÓN PAVO
- 30 GR. DE QUESO MOZZARELLA
- ½ TAZA DE PEPINO REBANADO
- 30 GR. DE JITOMATE

PROCEDIMIENTO:

1. LICUAR EL HUEVO, LECHE, AVENA MOLIDA, LAS ESPINACAS Y SAL AL GUSTO.
2. VIERTES LA MEZCLA EN UN SARTÉN A FUEGO LENTO.
3. UNTAS EL AGUACATE
4. AGREGAMOS JAMÓN, QUESO, PEPINOS Y JITOMATE.
5. ¡DISFRUTA!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

PARA LA MEZCLA:

- 4 HUEVOS
- 240 ML DE LECHE
- 2 TAZAS DE AVENA MOLIDA
- 4 TAZAS DE ESPINACAS
- SAL AL GUSTO

PARA EL RELLENO DEL WRAP:

- 2 PZAS. DE AGUACATE
- 8 REBANADAS DE JAMÓN PAVO
- 120 GR. DE QUESO MOZZARELLA
- 2 TAZAS DE PEPINO REBANADO
- 120 GR. DE JITOMATE

PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:

- ACEITE S/P: 1.5 PORCIONES
- AOA: 3 PORCIONES
- VERDURAS: 1.3 PORCIONES
- CEREAL: 1.5 PORCIONES
- LECHE: 1/2 PORCIÓN