

Envoltura de Berenjenas Asadas y Garbanzos

Ingredientes:

- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 1/2 cucharadita de jugo de limón
- 3/4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de tomillo fresco
- 1 cucharada de orégano
- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- taza de garbanzos, sin salar
- 3/4 taza de tomates cherry rojos
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 3/4 onzas de queso mozzarella
- 4 tortillas de trigo integral



Nutrition Facts

Serving Size 1 wrap = (1 whole tortilla) (349g)
Servings Per Container 4

| Amount Per Serving | |
|--|------------------------------|
| Calories 330 | Calories from Fat 90 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 10g | 15% |
| Saturated Fat 3.5g | 18% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 10mg | 3% |
| Sodium 440mg | 18% |
| Total Carbohydrate 48g | 16% |
| Dietary Fiber 9g | 36% |
| Sugars 7g | |
| Protein 14g | |
| Vitamin A 10% | • Vitamin C 30% |
| Calcium 30% | • Iron 20% |
| *Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs: | |
| | Calories: 2,000 2,500 |
| Total Fat | Less than 65g 80g |
| Saturated Fat | Less than 20g 25g |
| Cholesterol | Less than 300mg 300mg |
| Sodium | Less than 2,400mg 2,400mg |
| Total Carbohydrate | 300g 375g |
| Dietary Fiber | 25g 30g |
| Calories per gram: | |
| Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4 | |



*SOY FREE

Indicaciones:

1. Precalienta el horno a 400 grados.
2. Bata el vinagre, el jugo de limón, el aceite y 1 cucharadita de tomillo y orégano en un tazón pequeño; reserva la vinagreta.
3. Cubra ligeramente una bandeja para hornear con borde grande con spray de cocina.
4. Desechar berenjena, calabacín, cebolla, y las 2 cucharaditas restantes cada tomillo y orégano en un tazón grande.
5. Extender en una sola capa sobre la bandeja para hornear preparada. Rocíe con aceite restante.
6. Asar, mezclando ocasionalmente, hasta que esté dorado, de 30 a 35 minutos. Dejar enfriar ligeramente.
7. Transfiera la mezcla de verduras a un tazón grande. Agregue garbanzos, tomates y sal; sazonar con pimienta.
8. Llovizna con vinagreta; lanza para cubrir.
9. Coloca la mozzarella en el centro de la tortilla. Cubra cada uno con una cantidad uniforme de ensalada de verduras. Enrollar y cortar por la mitad.