

Wrap de Hummus y Arándanos Zinger

Ingredientes:

1 tortilla de trigo integral
 1/4 taza de pepino, picado
 1/2 taza de espinacas para bebés
 1/4 taza de tomates frescos, picados
 1 1/2 cucharadita de cebolla roja, picada
 tsp. pimentón
 1/2 taza de hummus de ajo
 1/2 cucharada de arándanos secos



Nutrition Facts

Serving Size 1 sandwich (253g)
 Servings Per Container

Amount Per Serving	
Calories 320	Calories from Fat 80
% Daily Value*	
Total Fat 9g	14%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 290mg	12%
Total Carbohydrate 48g	16%
Dietary Fiber 9g	36%
Sugars 4g	
Protein 12g	
Vitamin A 40%	• Vitamin C 20%
Calcium 10%	• 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



Indicaciones:

1. En una tortilla abierta, unta el hummus pre-hecho y espolvorea con pimentón.
2. Propina con pepino picado, espinacas baby, tomates frescos, arándanos secos y cebolla roja.
3. Enrollar como un burrito y cortar en diagonal.