



Envueltos “wraps” de hummus

Preparación: 15 min
Rinde hasta 2 envueltos

Ingredientes

- 6 cucharadas de hummus
- 2 zanahorias, ralladas
- 4-6 hojas de lechuga o 15-20 hojas de espinaca
- ½ pimiento (cualquier color), en rebanadas finas
- ½ pepino, cortado en tiras
- 2 tortillas de trigo integral

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Lave las hojas de lechuga o espinaca. Píquelas o córtelas en trozos pequeños.
2. Ponga la tortilla sobre una tabla de cortar. Esparza una capa delgada de humus y cubra un lado de la tortilla.
3. Coloque las zanahorias, lechuga, pimiento y pepino encima del humus.
4. Enrolle la tortilla firmemente y córtela por la mitad o en trozos más pequeños.
5. Repita el proceso con los ingredientes restantes
6. ¡Buen Provecho!

El hummus es una salsa originaria del Medio Oriente. Se elabora con puré de garbanzos. La palabra "hummus" significa "garbanzos" en árabe. El hummus suele prepararse con tahini. El tahini está hecho de semillas de sésamo/ajonjolí molidas.