

Ingredientes para la mesa

- 2 tazas de espinaca picada
- 4 claras de huevo Pizca de sal
- Pizca de pimienta de cayena
- 1 cucharadita de cúrcuma

Ingredientes para el hummus

- 1 lata de garbanzos sin el agua
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de tahine o pasta de sésamo
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de sal

Ingredientes para el relleno

- 1 aguacate maduro
- ½ zucchini 1 zanahoria
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- ½ pimentón rojo 1 taza de champiñones
- 1 cucharada de soya
- 1 cucharadita de aceite
- 8 tomates cherry
- ½ taza de hummus
- Cilantro al gusto



Preparación

- Para la mezcla de los wraps: licue todos los ingredientes la masa debe quedar líquida
- Para el hummus: ponga todos los ingredientes en la licuadora o en un nutribullet y licue, si está muy difícil de licuar agregue un hielo.
- En una placa de horno ponga las zanahorias cortadas en bastones largos untadas con el jengibre, hornee por 30 minutos a 350 grados.
- Haga un puré con el aguacate y reserve la semilla para una receta sorpresa.
- Ponga una sartén pequeña a calentar que sea antiadherente y haga los wraps de la misma manera que se hacen unos pancakes.
- Corte el pimentón en juliana, y saltee los hongos con la salsa de soya y el aceite
- rme los wraps y a disfrutar!

