

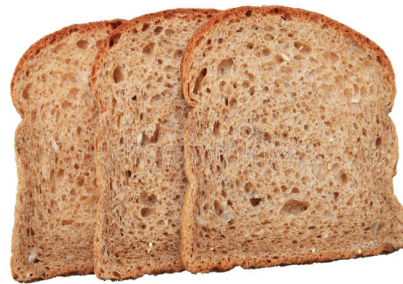
# Ideas de wraps saludables



# Base del “Wran”



Pan Pita



Pan integral  
aplanado



Tortilla “Ezequiel”



Papel de arroz



Lechuga orejona



Tortilla de nopal



# Wrap “Estilo griego”



## Ingredientes:

- Lechuga
- Tomate
- Garbanzos cocidos / hummus
- Pepino en rodajas
- Proteína a elegir (pechuga de pollo o queso feta)
- En \*tortilla Ezequiel

# Wrap de ensalada de atún



## Ingredientes:

- Tomate
- Zanahoria rallada
- Apio
- Pimiento morrón
- Cilantro
- Yogurt griego o aguacate
- Atún en agua
- En \*lechuga orejona

# Wrap de pavo



## Ingredientes:

- Espinacas
- Pechuga de pavo
- Aguacate
- Tomate rebanado
- Pepino
- Pimiento morrón
- En \*pan pita