

Lista de ingredientes para la receta Wraps

Para el guacamole

- Chile 1 Unidad
- Paltas 3 Unidades
- Sal y Pimienta A gusto
- Limones 2 Unidades
- Cebolla Morada 1 Unidad
- Pimiento rojo 1/2 Unidad

Para el hummus

- Sal A gusto
- Aceite De Oliva 2 cdas.
- Ajo 1 Diente
- Aceite de sésamo tostado Gotas
- Garbanzos cocidos 250 g
- Tahineh 1 cda.
- Limon 1 Unidad

Para la masa

- Mix de semillas 3 cdas.
- Harina integral 500 grs.
- Aceite de chía 5 cdas.
- Levadura fresca 5 grs.
- Agua 325 cc
- Sal Una pizca

Para los pimientos

- Pimiento amarillo 1 Unidad
- Pimiento rojo 1 Unidad