

RECETA

ESTACIONES  
SALUDABLES

RINDE 6  
PORCIONES

# WRAP INTEGRAL VEGETARIANO (CON MASA CASERA)



35 MIN

## PROCEDIMIENTO

Para el relleno, cortar los vegetales en juliana, sudar la cebolla con el aceite de sésamo, agregar y saltear en una sartén y desglasar con el vino, y reservar.

Para la masa, agrega todos los ingredientes secos en un bol, dejando los líquidos al final.

Amasar hasta obtener una masa homogénea. Dejar reposar durante 30 minutos envuelto con papel film.

Dividir en 8 porciones iguales, amasar y estirar la masa lo más fina posible.

En una sartén antiadherente, dejar calentar bien sin aceite ni manteca.

Incorporar la tortilla en la sartén hasta que se formen unas burbujas y esté ligeramente tostada, voltear el otro lado.

Al sacar las tortillas, apilarlas envolviendo en un paño, para rociar con agua para que queden un poco mojadas y no se sequen.

## INGREDIENTES

### Para el relleno

- Zanahoria 1 u
- Zucchini 1 u
- Cebolla 1 u
- Morrón 1 u
- Aceite sésamo c/n
- Vino Blanco 50 cc
- Semillas varias

### Para la masa

- Harina integral 250 gr
- Agua 130 cc
- Aceite Girasol 10 cc
- Polvo para hornear 1 cucharada tipo té
- Sal c/n



Buenos  
Aires  
Ciudad



Brazos  
Abiertos