

Wrap dolci e salati

Tempo di preparazione: 20 minuti

Cottura: 5 minuti

1 porzione

INGREDIENTI:

- 10 g di noci tritate
- 20 g di formaggio vegano morbido
- 28 g di Protein Drink Mix Vegan
- 35 ml di acqua fredda
- 1 wrap vegano senza glutine
- 1 fico fresco spezzettato
- 2 fette sottili di "bacon" vegano



PREPARAZIONE:

1. Amalgama in una ciotola le noci, il formaggio vegano, il Protein Drink Mix Vegan e l'acqua fino ad ottenere un composto omogeneo. Spalma sul wrap uno strato del composto aggiungendovi sopra il fico.
2. Preriscalda una casseruola antiaderente e friggi a secco il bacon vegano per 2 minuti per lato o fino a quando è abbastanza croccante. Disponi il bacon sopra i pezzetti di fico e arrotola il wrap. Servi.

VALORI NUTRIZIONALI per porzione*:

- Kcal: 384 kcal;
- Grassi: 19 g;
- Acidi grassi saturi: 5,6 g;
- Fibre: 10,7 g;
- Zuccheri: 5,4 g;
- Proteine: 22 g.

NB: Per un maggiore contenuto di proteine, sostituisci le noci con 15 g di pistacchi: avrai un aumento di sole 20 calorie ma 2 g in più di proteine e anche un po' più di colore

Abbinalo a un'insalata a tua scelta (es., rucola, pomodoro e un cucchiaino di olio d'oliva). I valori nutrizionali riportati non includono l'insalata di contorno.

*Solo seguendo le istruzioni di preparazione riportate in etichetta il prodotto fornisce tutti i benefici nutrizionali descritti. Quando si utilizza un prodotto Herbalife Nutrition in ricette che richiedono cottura, i livelli di alcune vitamine possono risultare ridotti rispetto ai valori riportati in etichetta.

Tieni presente che il PDM Vegan è un integratore alimentare, quindi la dose giornaliera raccomandata non deve essere superata.