



Wraps vegetales con berros



🕒 20 minutos

👉 Fácil

👤 2 personas

✓ INGREDIENTES

- 1 Pack de Berros
- 1 Pack de Salsa de Yogur
- 200 g de garbanzos cocidos
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de ajo granulado
- 1 cucharadita de comino molido
- Sal
- Pimienta
- 1 pepino
- 80g de tomate cherry
- 4 panes pita
- 200g de hummus
- 40g de cebolla encurtida
- 1 pack de salsa de yogur



1 En un cuenco dispón los garbanzos escurridos con un poco de aceite de oliva, ajo granulado, comino, una pizca de sal y pimienta. Remueve hasta integrar.



2 Corta el pepino en láminas y parte los tomates cherry. Tuesta los panes pita en la sartén de ambos lados.



3 En un pan unta un poco de hummus sobre la superficie. Añade unas hojas de berros y los garbanzos aliñados.



4 Agrega los tomates y pepinos distribuidos uniformemente. Decora con un poco de cebolla encurtida. Repite el ensamblado con el resto de los panes pita.



5 Termina con unos hilos de salsa de yogur sobre los wraps y unos berros a modo de decoración.

Productos de esta receta



Pack de Berros
Salsa de Yogur

