



WRAP CON HUMMUS Y QUINOA

Cantidad: 2 wraps

Tiempo de elaboración: 15 min

Dificultad: Fácil

INGREDIENTES:

- 2 tortitas de maíz
- 100 gr de queso feta
- Unas aceitunas negras
- Un puñado de rúcula
- Una taza de quínoa
- Sal, Pimienta
- **Para el hummus**
- 200 gr de garbanzos cocidos
- 3 tomates secos en aceite de oliva
- ½ diente de ajo
- 1c de tahini
- El zumo de ½ limón pequeño
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- C/s agua
- C/s orégano

ELABORACIÓN:

1. En primer lugar coceremos la quínoa, previamente enjuagada, en un cazo de agua hirviendo una pizca de sal. Pasados entre 15-17 minutos escurrimos la quínoa y la enfriamos.
2. A continuación, haremos el hummus con la ayuda de un túrmix o procesador de alimentos. Introducimos todos los ingredientes y trituramos a la vez que vamos rectificando de sabores, es posible que haga falta un poco de agua para aligerar la mezcla. El hummus debe de resultar muy cremoso y para nada denso, para ello nos ayudaremos del aceite y de un poco de agua si fuera preciso.
3. Para montar las tortitas, las untaremos con un poco de hummus de tomates secos, unas hojas de rúcula, unos dados de queso feta, las aceitunas negras y la quínoa, regamos con un chorro de aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal.
4. Enrollamos los wraps con cuidado, debemos tener la precaución de no llenarlo en exceso, puesto que o se nos podrá romper o podría no llegar a cerrar.
5. Podemos consumirlos al momento, o envolverlos y consumirlos más tarde.