

WRAP DE LENTEJAS CON PIMIENTOS



Ingredientes



- ♥ ½ kilo de lentejas cocidas
- ♥ 3 pimientos picados en cubos
- ♥ 1 cucharada de vinagre balsámico
- ♥ 1 cucharada de aceite capullo
- ♥ 4 tortillas de harina para wrap, calientes
- ♥ 2 jitomates en rodajas



Preparación



1. Mezcla

Mezcla las lentejas cocidas con los pimientos en cubos y ponlos a sofreír en una sartén con el aceite capullo, agrega el vinagre balsámico; una vez cocinado y sazonado, se forma el wrap, para formar el wrap, forma un cono con la tortilla de harina, asegura con un palillo y rellena con la mezcla de lentejas y pimientos. consejo culinario puedes dorar un poco el wrap en una sartén.