

Montadito DE Huevo Estrellado



Ingredientes

- 1 tortilla grande de Granos Ezequiel
- 1 o 2 cucharadas de Hummus con chipotle.
- 1/2 puño de espinacas
- 2 cucharadas de arroz integral (o normal)
- 2 cucharadas de lentejas (o frijoles)
- 4 plumas de cebolla
- 1 ajo picado
- 1/2 milanesa de pollo asado con sal y pimienta cortada en fajitas.
- 1/4 de aguacate.

Preparación

Poner la tortilla a calentar en el comal para que no se rompa al envolver. Untar el hummus y agregar todos los ingredientes por orden. Después envolver y cortar a la mitad.

