



# WRAPS DE PUERRO Y PATATA

HOJA INFORMATIVA SOBRE RECETAS E INGREDIENTES

## ¿Qué son los puerros?

- Los puerros son un vegetal de la misma familia que las cebollas y el ajo.

## ¿Beneficios nutricionales del puerro?

- Son una buena fuente de vitamina K. Esta vitamina es necesaria para ayudar en la coagulación de la sangre.
- Son ricos en fibra. Esto ayuda a mantener movimientos intestinales regulares y apoya un sistema digestivo saludable.



## Receta

### Envolver los ingredientes

- 1 papa russet mediana, pelada y cortada en cubos de 2,5 cm
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 puerros, limpios, recortados y finamente rebanados
- 2 cebollines, finamente rebanados con las partes blancas y verdes separadas
- 6 dientes de ajo grandes, picados
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 2 cucharaditas de za'atar
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 lata de 425 g de frijoles cannellini, escurridos y enjuagados
- 1 taza de guisantes congelados, descongelados
- 1/2 taza de hojas de perejil, picadas
- 1/2 taza de eneldo fresco, picado
- Ralladura de 1 limón
- 4-5 tortillas integrales grandes tamaño burrito

### Ingredientes para el dip

- 1/2 taza de yogur vegetal sin azúcar
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 diente de ajo, rallado
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- Jugo y ralladura de medio limón
- 2 cucharaditas de jarabe de arce o más al gusto
- 3 cucharadas de eneldo fresco, picado



Escanear para obtener una copia digital.

### Instrucciones

1. Lleva a ebullición una olla con agua con sal o prepara una vaporera. Agrega las papas y cocínalas durante 10 minutos o hasta que estén tiernas y se puedan perforar fácilmente con un tenedor.
2. Coloca una sartén a fuego medio-bajo y añade el aceite para calentarla. Agrega los puerros junto con una pizca de sal y mezcla bien para cubrirlos. Cocina, revolviendo ocasionalmente, durante aproximadamente 8 minutos o hasta que los puerros se ablanden y los extremos comiencen a caramelizarse.
3. Agrega la parte blanca de las cebolletas y el ajo, luego continúa salteando durante 2-3 minutos hasta que desprendan aroma. Añade la levadura nutricional, za'atar y coriandro y saltea junto con la mezcla de puerros durante otros 2 minutos.
4. Agrega los frijoles y las papas, mezclando bien para combinar. Usando el dorso de tu espátula o un machacador de papas, aplasta ligeramente la mezcla hasta que comience a unirse. Si la mezcla se siente seca, agrega un poco de agua.
5. A partir de aquí, incorpora los guisantes, el perejil, eneldo, las cebolletas restantes y la ralladura de limón hasta que todo esté bien mezclado. Prueba y sazona el relleno con sal adicional al gusto.
6. Coloca el relleno en las tortillas (sirve dobladas como una quesadilla, burrito o wrap)