

Pinaatti-, paprika-, avokado- ja mangowrapit

kokonaisaika **15 min** **15 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):

1.455 kJ / 348 kcal

AINEKSET

4 annosta

4	täysjyvätortillaa
80 g	tuoretta pinaattia
1	punainen paprika
1	avokado
1	mango
4 tl	seesaminsiemeniä
4 tl	<u>Kikkoman Ponzu -</u> <u>Sekoitus Soijakastiketta,</u> <u>etikkaa ja sitruunaa</u>

VALMISTUS

Vaihe 1

Suikaloi paprika, mango ja avokado.

Vaihe 2

1. Jaa pinaatti sekä hienonnetut hedelmät ja vihannekset tortilloille. Ripottele päälle teelusikallinen seesaminsiemeniä ja mausta Kikkomanin Ponzu-sitrussoijakastike. Rullaa tortillat ja leikkaa ne kahtia. Tarjoa heti.