



Wraps de huevo con jamón y verduras

Estos wraps de huevo con jamón y verduras, son una opción excelente para preparar y administrar en la semana para esos almuerzos rápidos cuando no tenés tiempo, te suman energía y calman la ansiedad. Además son super simples de hacer!

☐ **Ingredientes:**

- ☐ 8 huevos grandes
- ☐ 4 cucharaditas de agua
- ☐ 1/2 cucharadita de sal fina
- ☐ Aceite vegetal
- ☐ 2 cucharadas de queso crema
- ☐ 200grs de jamón en feta
- ☐ 2 tazas de espinaca cruda

☐ **Preparación:**

- 1- En un recipiente colocamos los huevos, las 4 cucharaditas de agua, el queso crema, 2 cucharaditas de aceite y la sal, batimos bien hasta unir todo.
- 2- Aceitamos nuestra sartén la llevamos a fuego bajo y cuando esté bien caliente hacemos nuestros omelettes, deben quedar

con la consistencia parecida a la de un panqueque.

3- Una vez listos nuestros omelettes los dejamos enfriar, y sobre los mismos colocamos una capa de jamón (de 2 ó 3 fetas) y una de espinaca, debemos cubrir toda la superficie del omelette.

4- Enrollamos y cortamos en tramos de aproximadamente unos 2cm. Para que no se nos desarmen debemos apretar bien cuando los enrollamos y dejamos reposar unos 20min antes de cortar.