

WRAPBURGUESA CON AGUACATE, TOCINO Y SALSA BARBACOA

Tiempo de preparación 10 minutos

Tiempo de cocción 20 minutos

4 Wrapburguesas

Ingredientes

4 tortas de carne *

4 tortillas de harina * grandes de 10 pulgadas

4 rebanadas de queso cheddar

4 tiras de tocino

4 cucharadas de salsa barbacoa

1 cucharada de mostaza

Aguacate

Pepinillos

Lechuga rallada

Aceite en Spray



Instrucciones:

1. Prepara las tortas de hamburguesa como tu prefieras (las que yo use las compre hechas).
2. Rocía una sartén y caliente a fuego medio. Agrega las tortas de hamburguesas y cocina 5 minutos por cada lado, hasta que estén bien cocidas.
3. Limpiar la sartén y rociar con aceite, mantener caliente a fuego medio-bajo.
4. Coloca la torta de carne en el centro de la tortilla seguida del queso, el tocino, los pepinillos, la salsa barbacoa, la mostaza y la lechuga. Dobra los lados para que queden crujientes, envuelvelos doblando los lados uno sobre el otro.
5. Poner la wrapburguesa en la sartén caliente, con el lado doblado hacia abajo. Cocinar hasta que esté dorado, de 1 a 2 minutos, luego dale la vuelta y continúa cocinando hasta que esté dorado y crujiente, de 1 a 2 minutos más. Listos para disfrutar con tu acompañante favorito.

Notas:

*La carne para las tortas puede ser la que tu prefieras, de pavo, de res con grasa o sin grasa.

*Las tortillas de harina, puedes usar las que te gusten más a ti, pueden ser: integrales, o de vegetales, bajas en carbohidratos, etc.

*El tocino si puedes encontrar de pavo o bajo en grasa mejor, si no usas el que tengas disponible.

www.unapizcadeluna.com