

Involtini di spinaci, peperoni, avocado e mango

Tempo totale **15 Min** **15 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):

1.455 kJ / 348 kcal

INGREDIENTI

4 Porzioni

4	tortillas di grano integrale
80 g	spinaci freschi
1	peperone rosso
1	avocado
1	mango
4 cucchiaini	semi di sesamo
4 cucchiaini	<u>Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman</u>

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Tagliare a strisce il peperone, il mango e l'avocado.

Passaggio 2

Per ciascuna persona, adagiare sopra una tortilla una manciata di spinaci la frutta e le verdure tagliate. Cospargere con un cucchiaino di semi di sesamo e condire con Salsa Ponzu Soia e Limone Kikkoman. Arrotolare e tagliare a metà. Servire subito.