Wrap de Huevo, Arroz y Atún

Ingredientes
(para 4 personas)

- **2 Tazas de arroz Diana Integral**
- **Sal y pimienta**
- **4 Huevos**
- **2 Cucharadas de hierbas frescas**
- **1 Taza de tomate picado**
- **Hojas de lechuga**
- **¼ Taza de apio picado**
- **3 Cucharadas de mayonesa**
- **4 Cucharadas de queso parmesano**
- **1 Lata grande de atún**
- **2 Cucharadas de aceite Diana ajo y cebolla**

Preparación

- 1. Bate un huevo con media cucharada de hierbas frescas, sal y pimienta
- 2. En un sartén calienta media cucharada de aceite Diana ajo y cebolla y agrega el huevo y deja que cubra toda la superficie
- 3. Cuando dore voltea
- 4. Mezcla el arroz con el apio, el atún, tomate, parmesano y la mayonesa
- 5. Integra y condimenta con pimienta y sal
- 6. Revuelve y coloca cada tortilla con una hoja de lechuga
- 7. Pon un poco de arroz sobre cada tortilla
- 8. Enrolla formando el wrap
- 9. Sirve y disfruta

Inspírate todos los días.

Encuentra cientos de recetas que tenemos para ti.