



# Wrap με αβοκάντο και σολομό

**20'**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**40'**  
Χρόνος  
Ψησίματος

**4-6**  
Μερίδες

**1**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Τυλίγουμε το κάθε παντζάρι σε αλουμινόχαρτο, προσθέτοντας στο κάθε ένα αλάτι, πιπέρι, 1 κ.σ. ελαιόλαδο, ½ σκ. σκόρδο, 1 κ.γ. θυμάρι και τα ψήνουμε 180°C για 30 με 40 λεπτά.
- Ξεφλουδίζουμε τα παντζάρια, τα τρίβουμε στον χοντρό τρίφτη και τα βάζουμε σε ένα μπολ.
- Ρίχνουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, το ξίδι και ανακατεύουμε.
- Απλώνουμε 4 πίτες στον πάγκο εργασίας και μοιράζουμε το τυρί κρέμα, τον σολομό, αλάτι, πιπέρι, το αβοκάντο σε φέτες, το παντζάρι, τη ρόκα τυλίγουμε και σερβίρουμε.

## Συστατικά

- 100 γρ. παντζάρια
- αλάτι
- πιπέρι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 1 κ.γ. ξίδι, από λευκό κρασί
- 4 πίτες χορταρικών
- 100 γρ. τυρί κρέμα
- 150 γρ. καπνιστό σολομό
- 1 αβοκάντο
- 100 γρ. ρόκα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

322 Θερμίδες (kcal)	17.0 Λιπαρά (γρ.)	5.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	28.0 Υδατ/κες (γρ.)
16%	24%	30%	11%
3.2 Σάκχαρα (γρ.)	13.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.1 Αλάτι (γρ.)
4%	26%	15%	18%