

## Raciones para 4

**200 gr** Arroz integral

Aceite de oliva

**1** Coliflor

Sal

**130 gr** Garbanzos cocidos

**1 Cda** Comino

**1 Cdita** Canela

**2 Cditas** Ajo en polvo

**2 Cditas** Pimentón

Sal

**2 Cdas** Salsa picante

Cilantro fresco

**4** Tortillas de trigo

**80 gr** Espinaca baby

- 1** Rehogar el arroz en una olla con un chorrito de aceite. Cubrir con el agua y dejar cocer a fuego medio durante 35 minutos.
- 2** Trocear la coliflor y cocer en agua hirviendo con una pizca de sal durante 5 minutos o hasta que esté tierna (pero no se deshaga). Colar.
- 3** En una sartén saltear la coliflor junto con los garbanzos escurridos y las especias. Añadir la salsa picante. Mezclar en un bol la coliflor junto al arroz y el cilantro picado.
- 4** Repartir el relleno de coliflor entre las tortitas de trigo y añadir unas hojas de espinaca baby.
- 5** Cerrar los wraps y dorar en el elite grill.

# Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/wraps-coliflor/>

