

# Конвертики из шпината, перца, авокадо и манго

Общее время 15 мин 15 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):

**1455 кДж / 348 ккал**

## ИНГРЕДИЕНТ

### Ы

4 порции

4	цельнозерновых лепешки
80 г	свежего шпината
1	красный болгарский перец
1	авокадо
1	манго
4 ч. л.	семян кунжута
4 ч. л.	Соус Понзу Kikkoman Лимон

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

Нарежьте соломкой перец, манго и авокадо.

### Шаг 2

На лепёшку каждого из гостей положите горсть шпината, нарезанные фрукты и овощи. Посыпьте чайной ложкой семян кунжута и приправьте [Соус Понзу Kikkoman Лимон](#). Заверните и разрежьте пополам. Подавайте сразу же на стол.