

## Wrap de Aguacate y Vegetales

4 porciones

Planeé sus comidas y así podrá ahorrar dinero y tiempo. Planeé comer con su familia.



- |  |   |
|--|---|
| 1 Aguacate, pelado, sin semilla y cortado en pedazos | 12 Onzas de pechuga de pollo cocida en cubos            |
| ½ Taza yogur Griego, sin sabor y sin grasa           | ½ Taza de arándanos (blueberries)                       |
| 1 Cucharadita de jugo de limón                       | 4 Tortillas integrals de 8 pulgadas                     |
| ½ Taza de zanahoria rallada                          | 2 Tazas de espinaca fresca picada                       |
| ½ Taza de apio picado                                | 2 Cucharadas de semillas de girasol o almendras picadas |
| ¼ Taza de cebolla roja picada                        |   |
1. En un tazón mediano, aplaste medio aguacate para que quede en pedazos. Añada el yogur, el jugo de limón y mezcle hasta que quede bien combinado.
  2. Añada el resto del aguacate, la zanahoria, el apio, la cebolla y el pollo. Mezcle ligeramente mientras va añadiendo los arándanos.
  3. Ponga una tortilla en un plato. Cubra con ¼ de mezcla de pollo. Añada la espinaca y las semillas de girasol.
  4. Enrolle la tortilla.

**Información Nutricional por Porción:** Calorías 387, Total Grasa 14 g, Grasa Saturada 3 g, Sodio 674 mg, Total Carbohidratos 29 g, Fibra Dietética 8 g, Proteínas 37 g

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA para sus siglas en inglés) y EFNEP. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a la oficina de Cupones para Alimentos en su área o llame a 1-800-430-3244. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.