



# Tortillas Enrolladas con Vegetales y Carne a Elección

2 Porciones • 1 Porción = 1 Tortilla Enrollada

## INGREDIENTES

- 2 tortillas integrales
- 2 hojas grandes de lechuga romana, sin el tronco
- 2 rodajas de queso suizo
- 6 a 8 rodajas finas de jamón, pollo o pavo
- ¼ zanahoria cortada en tiras muy finitas
- 1/8 pepino cortado en tiras muy finitas
- 1/8 pimienta roja cortado en tiras muy finitas

## INDICACIONES

1. Caliente las tortillas ligeramente antes de enrollarlas.
2. Coloque lechuga, queso y su opción de carne para el almuerzo sobre la tortilla. Agregue la zanahoria, el pepino y el pimienta; deje un borde de alrededor de 1 pulgada de cada lado de la tortilla.
3. Doble los bordes hacia adentro y comience a enrollar la tortilla, como un burrito. Use palillos para mantener la tortilla enrollada.
4. Opcional: Sirva con 2 cucharadas de hummus o salsa de hierbas.

## Nutrition Facts

2 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 wrap</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>310</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 12g	<b>15%</b>
Saturated Fat 6g	<b>30%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 55mg	<b>18%</b>
<b>Sodium</b> 650mg	<b>28%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 26g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 23g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 359mg	<b>30%</b>
<b>Iron</b> 2mg	<b>10%</b>
<b>Potassium</b> 86mg	<b>2%</b>
<small>*The % Daily Values tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

