



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	
Serving size	1 wrap
Amount per serving	
Calories	310
	% Daily Value*
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 6g	30%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 650mg	28%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 23g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 359mg	30%
Iron 2mg	10%
Potassium 86mg	2%
<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

@CHEFSanAntonio

