Wrap de pavo y arándanos rojos

Porciones: 1 | Tiempo de preparación: 15 minutos. | Tiempo total: 15 minutos.

Equipamiento:
Tabla para cortar
Tazas y cucharas medidoras

Utensilios:
Cuchillo

Ingredientes

1 tortilla grande de trigo integral de 8 pulgadas
2 cucharas de queso crema con bajo contenido de grasa
2 cucharas de arándanos rojos disecados
1/2 manzana, sin el centro en rebanadas de 1/8 pulgada
2 oz de pavo de rotisería en rebanadas
2 cucharas de cebolla morada cortada
1/2 taza de espinaca baby fresca

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las frutas y las verduras.
2. Coloque la tortilla sobre una superficie limpia.
3. Unte la tortilla con el queso crema. Cubra con los arándanos rojos disecados y la manzana en rebanadas.
4. Coloque el pavo sobre los primeros ingredientes. Agregue la cebolla morada cortada. Cubra con espinaca y complementos adicionales.
5. Enrolle el wrap apretándolo bien y formando un cilindro, comenzando por la parte de abajo y plegando los lados a medida que sube. Corte por la mitad y sirva.

Información nutricional:

Calorías 380 Grasas totales 11 g Sodio 920 mg Carbohidratos totales 59 g Proteína 16 g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. http://www.section508.gov/Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.