



Wrap de pavo y arándanos rojos

Porciones 1 | Tiempo de preparación 15 min | Tiempo total 15 min

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 360
Grasas totales 10 g
Sodio 1100 mg
Carbohidratos totales 56 g
Proteína 17 g