



Pavo, tocino, lechuga y tomate

Porciones: 3 | Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo total: 5 minutos

Equipamiento: Tazón mediano
Utensilios: Cuchara para revolver, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

- 2 1/2 tazas de lechuga picada (por ejemplo, lechuga romana, ensalada mixta de hojas verdes, col rizada y espinaca)
- 1 tomate pequeño, cortado
- 1 pimiento, cortado
- 1 aguacate pequeño, picado
- 1 cucharada de condimento ranchero reducido en calorías O 1 cucharada de aderezo a elección
- 6 rebanadas de tocino de pavo magro, cocido O 6 rebanadas de pavo embutido
- 3 tortillas de trigo integral

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. En un tazón mediano, agregue la lechuga, los tomates, el pimiento, el aguacate y el aderezo. Revuelva para combinar.
3. Agregue 2 rebanadas de pavo (tocino o embutido) en el centro de cada tortilla.
4. Coloque una porción uniforme de la mezcla de lechuga del tazón en el centro de cada tortilla. Envuelva como un burrito.

Información nutricional:

Calorías 280
Grasas totales 12g
Sodio 650mg
Carbohidratos totales 33g
Proteína 12g