

Wrap de Aguacate y Vegetales

4 porciones

Planeé sus comidas y así podrá ahorrar dinero y tiempo. Planeé comer con su familia.

- 1 aguacate, frotado suavemente con agua corriente fría, sin semillas, pelado y cortado en trozos
 - ½ taza de yogur griego sin sabor y sin grasa
 - 1 cucharadita de jugo de lima
 - ½ taza de zanahorias, fregada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, ralladas
 - ½ taza de apio, fregada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, picado
 - ¼ de taza de cebolla morada, fregada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, picada
 - 12 onzas de pechuga de pollo cocida, en cubos
 - ½ taza de arándanos, lavados suavemente con agua corriente, fría
 - 4 tortillas de trigo integral (8 pulgadas)
 - 2 tazas de espinacas frescas, picadas, frotadas suavemente con agua corriente, fría
 - 2 cucharadas de semillas de girasol o almendras en rodajas
1. Lávese las manos con agua y jabón.
 2. En un tazón mediano, aplaste medio aguacate para quede en pedazos. Añada el yogur y el jugo de lima y mezcle hasta quede bien combinado.
 3. Añada el resto del aguacate, las zanahorias, el apio, la cebolla y el pollo. Mezcla ligeramente mientras va añadiendo los arándanos.
 4. Ponga una tortilla en un plato. Cubra con ¼ de la mezcla de pollo. Añada la espinaca y las semillas de girasol.
 5. Enrolle la tortilla.
 6. Guarde las sobras en un recipiente sellado hasta por cuatro días en el refrigerador.



Información nutricional por porción: Calorías 387, Grasa total 14g, Grasa saturada 3g, Sodio 674mg, Total de Carbohidratos 29g, Fibra Dietética 8g, Proteína 37g.