

## 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.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.