

## 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.