

California Wrap de Verano con Aguacate

El aguacate fresco sirve tanto para aderezo como para relleno, complementando arándanos, zanahorias, rúcula y pollo en este apetitoso wrap de verano.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Fuente: Libro de cocina súper simple MyPlate

Ingredientes

- 1 aguacate maduro sin semillas, pelado y cortado en trozos)
- 1/2 taza de yogur griego natural sin grasa
- 1 cucharadita de jugo de lima
- 1/2 taza de arándanos
- 1/2 taza de zanahorias ralladas
- 1/4 taza de cebolla roja picada
- 2 tazas de rúcula fresca picada
- 12 onzas de pechuga de pollo cocida en cubos
- 4 tortillas de trigo integral de 8 pulgadas

Pasos

1. Machaque la mitad de los trozos de aguacate con el yogur y el jugo de lima en un tazón mediano.
2. Agregue los ingredientes restantes del relleno, incluido el resto de los trozos de aguacate; mezcle suavemente.
3. Cubra cada tortilla con 1/4 de la mezcla de relleno.
4. Enrolle los extremos. Córtelo por la mitad en diagonal, asegurándolo con palillos si es necesario.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/6 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	379
Grasas Total:	13 g
Grasa Saturada:	4 g
Colesterol:	86 mg
Sodio:	346 mg
Carbohidratos Totales:	30 g
Fibra Dietética:	8 g
Azúcares Totales:	6 g
Azúcar Añadida:	1g
Proteína	35g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tazón mediano
- Cuchara para mezclar
- Tenedor
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$22.80

Costo promedio/porción: \$5.70

Rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Aguacate



Añadir 1 al carrito
Zanahoria



Añadir 1 al carrito
Yogur natural sin grasa



Añadir 1 al carrito
Cebolla roja



Añadir 1 al carrito
Lima



Añadir 1 al carrito
Rúcula



Añadir 1 al carrito
Arándanos



Añadir 1 al carrito
Pechuga de pollo



Añadir 1 al carrito
Tortillas de trigo integral

AHORRA TIEMPO, AHORRA DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del chef

- Asegúrese de cocinar la pechuga de pollo hasta que la parte más gruesa esté a 165 °F (74 °C) o hasta que no queden áreas rosadas al cortarla.
- ¿Aguacate inmaduro? Colóquelo en una bolsa de papel marrón junto con una manzana o una banana por dos o tres días hasta que madure.

Recetas Similares

- Wrap de Arco Iris
- Wraps de Verduras Crujientes



SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.