

# Wraps de pavo

Tiempo total: 10 min  
Tiempo para cocina: n/a  
Raciones: 2  
Tamaño de la porción:  
1/2 wrap



## Ingredientes

- 1 tortilla de trigo integral
- 3 rebanadas de jamón de pavo
- 2 cucharadas de espinacas frescas o lechuga
- 2 cucharadas de zanahorias ralladas
- 1 cucharada de queso rallado, o una rebanada de queso
- 1 cucharada de queso crema bajo en grasa
- 1 cucharadita de aderezo *ranch* bajo en grasa

## Instrucciones

1. En un tazón chico, coloque el queso crema y el aderezo *ranch*. Revuelva para combinarlos.
2. Unte una capa fina de la mezcla de queso crema y aderezo *ranch*, cubriendo por completo la tortilla.
3. Agregue el pavo, las espinacas, las zanahorias y el queso sobre una mitad de la tortilla.
4. Enrolle la tortilla estrechamente y corte a la mitad. ¡Buen provecho!



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

